

بنت النيل



عبد فؤاد الجزار
١٩٤٩

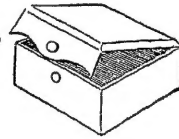
١٥

اليزابت اردن



مستحضرات أساسية للتحميل

تنظف البشرة .. ننعشها وتطربها



- ◆ نظفي بشرتك بكريم «أردينا» اذا كانت طبيعية أو جافة ، وكريم «فلافي كليسنسج كريم» اذا كانت دهنية
- ◆ وانعشيها بسائل «سكين لوشيان» اذا كانت طبيعية أو بسائل «سبشيل استرنجانت» اذا كانت دهنية
- ◆ ثم طريها بكريم «أردينا فلغا» اذا كانت طبيعية أو «أورانج سكين كريم» اذا كانت جافة أو بكريم «برفكشيان» اذا كانت تعلوها التجاعيد

وهناك أسرار فنية تزيد جمالك وقعا وتأثرا يسر (مس كيسي) الخبيرة الاختصاصية لمعامل اليزابت اردن أن ترشدك اليها ما اذا تكرمت بزيارتها أو بالكتابة اليها الذي لو كلاء بمصر ٣٣٧ عمارة ايموبيليا شارع شريف باشا بالقاهرة تليفون ٤٧٧٩١

سلاوى وشركاه



قرار خطير

قرر اتحاد بنت النيل ان يأخذ على عاتقه محو الامية التي تسود جبين مصر وتؤرق حياة المصريين ، اتخذ الاتحاد هذا القرار غير هيباب ولا وجل بالرغم من ان الدولة كافحت خمسا وعشرين سنة في سبيل القضاء على هذا العار فعمزت أو قل نالت قسطا ضئيلا من التوفيق ، وذلك لان النية الخالصة للقضاء على هذه الآفة لم تتوفر لحكومة من الحكومات

وقد يبدو حكيمى على ما صنفته الدولة وحكوماتها المتعاقبة قاسيا بعض الشيء ولكنه الحق الذى لا مرأى فيه ، والا فكيف نفسر قدرة الاثراك على الفراغ من قصة الامية في شهور وعجزنا نحن عن ذلك في ربع قرن ؟ ونحن والحمد لله لسنا اقل ذكاء او فطنة من الترك وان كان بعض الناس يضعنا على رأس شعوب الشرق الادنى نضجا ومواهب واستعدادا للحياة ؟!

فالقرار الذى اتخذته اتحاد بنت النيل قرار خطير ما نشك لحظة في خطورته ولن نخشى تثبيط الهمم ، فقد عزمنا على ان تكافح الامية للجنسين معا ، ولن نقصر كفاحنا على الاميات وحدهن ، فنحن نعرف أن تعليم البنات دون الولد جنائية تشبه الجنائية التى يدمو لها خصومنا فيطلبون قصر كل خير على الذكور ، ولو ان البنات المصرية في حاجة الى جهد كبير للقضاء على اميتها فنسبة الاميات اكثر من نسبة الاميين في مصر ، بفعل دعاة السوء خصوم المرأة الذين اخروا حقها في التعليم قرونا متصلة وقصروا قشوره على الذكور وحدهم ...

ولم يقصد اتحاد بنت النيل في قضائه على الامية وعزيمه الاكيد على تحقيق هذا الهدف الا ان يبطل حجة المحتجين علينا بانه ينبغي ان تتعلم المرأة قبل ان تفكر في حقوقها السياسية ، فاذا علمناها - وهذا قريب ان شاء الله - فلس تكون لرجل حجة في ان تنال حقها في الوجود والحياة ، واخشى ان يتم تعليمها في سنة أو شهور والقوم مختلفون أنساوى المرأة بالرجل وتضعها فى المجتمع الى جواره لها ما له وعليها ما عليه ، أم نحول بينها وبين جميع الحقوق التى يتمتع بها النساء فى العالم المتحضر ؟؟

وكذلك سوف يكون من أغراضنا القضاء على أمية الرجال حتى يفهم الرجل ما له وما عليه ويهضم النظم الجديدة ويتشرب روح الحضارة الحديثة التى تفرض المرأة عليه اختلا له تزامله سراء الحياة وضراها ، فان الجهل وحده هو الذى يعاون خصومنا عند الجهلاء ، فاذا قضيتا على جهلهم انصفنا انفسنا منهم وانصفنا مصر معنا ، بل قل بوانا مصر المكان اللائق بها بين الأمم والشعوب

ان الامية قضية القضايا فى مصر ، وعلى حربها والانتصار عليها يتوقف القضاء على كل خبيث يخترق في حياتنا السياسية والاقتصادية والاجتماعية ، وقد عجز الرجال عن اداء واجبهم فافسوخو الطريق للنساء يؤدين أشرف واجب واعز رجاء .

د. محمد مصطفى

خواطري تعبنا

للكيوت الصبيح

ولا أخفى اني ذلك التعبان
وكل متعب يحاول
الراحة والاستجمام ينصرف
تفكيره الى أشياء تبدو غريبة
ويخشى فيها السؤال حتى
لا يتهم بالبله أو الغفلة أو
تفارق به الظنون على أي حال!
وقد ملكتني الجرأة فأبيت
أن أسأل فيما بدا لي صاحباً
أو صديقاً وعزمت أن أطرح
كل ما عن لي على صفحات
مجلتنا الغراء ، وليكن ما
يكون حكم القراء ! ..

في قطارات السكة الحديد
والترام والأتوبيس يكلف
الطفل تذكرة كاملة اذا جاوز
طوله كذا من الاشبار ويعفى
الطفل البدن الغليظ
المزاحم للمكان اذا قل طوله
عن القدر المعلوم ، ويبدو ان
العكس كان واجبا أن يتبع ،
لان (مونتور) الترام أو
القطار لا يتأثر عادة الا
بالاوزان ، ولا يصيب
الراكب ضيق من طول وكثته
يتقل على النار اذا زحمته
بالشحم واللبس والجسيم
البدن .. وهذه القاعدة ،
قاعدة الطول في الحكم على
تذكر الراكب معمول بها في
الدنيا كلها ، وأخشى أن أنهم
الدنيا بالغفلة حتى لا تتأثر
بى الظنون ! ..

وقد تذكرت مرة أن أهلى
- وأنا طفل - استقبلوا
ضيافا رث الثياب بترحاب
فاق الخيال فذهبوا له ديكاً
رومياً ونزلوا في أجمل حجرات
البيت ، وتساءلت في براءة
الصغار عن مكان الرجل بين
الناس فقد خشيت أن يكون
ولياً من أولياء الله الصالحين ،
ولكنهم أنبأوني انه ضيف ،
واقراء الضيف مهما يكن قدره
واجب محتوم على كرام
الناس ! ودهشت اذ لقيتهم
يستقبلون ابنه بعد ربع قرن!
فيمسبب منهم فنجانا من

أميون الا فى النادر ، وفي
جهالة تشقى بها البيوت
وتشقى بها الاخلاق ، فلا هم
عارفون واجباتهم ولا هم على
علم بحقوقهم المهذرة منذ
العصور الوسطى وأيام
النجاسة والعبيد ، ولو قدر
لهم التعليم لارتفع مستوى
البيت وشقى من (مصائب)
الخدم وخاصة الخادما !!
وفكرت فى مستشفيات
الحكومة كيف يسمونها
مشفى للإبدان ؟ ولا أريد
أن أردد شكراى الجمالير
فى افعال المسئولين والتهاون
فى العلاج ، وانما يهز نفسى
أن أتخيل مريضاً يقوم
على خدمته فحل ذو شوارب
وذقن لا تحلق الا فى الموالد
والاعباد بينما الكلاب تدل
فى البيوت على حجر من

القهوة وينصرف بعد دقائق
معدودات ، وواذنت بين كرم
الامس واليوم ، وتخيلت
القضاء على هذه البقية
الباقية من الكرم - أى فنجان
القهوة - اذا مضى القدر بنا
ربع قرن آخر من الزمن ؟!
وانصرف تفكيرى الى
التعليم وكيف أصبح لكل
مهنة مدرسة مهما يضول عدد
طلابها الا مدرسة الخدم
والخادما ، مع ان عددهم
يتجاوز مائة ألف كما يقول
أهل الاحصاء ، وهم جميعا

الباقى من الهمم

عمار البيوت وسعادة الاسرة أجمل مافى هذه
الحياة التى نسعى فيها وكل ماعدا هذا يعتبر وهما
لاقيمة له فى الدارين معا اذا آمنا بديناونا وآخرتنا
فلنحذر دعاة السوء وأهل النميمة ولنقفل آذاننا
دونهم فهم الثعابين تسعى لفض الشركة والقضاء على
الائلة ، فتصور للزوجة العاقلة المتزنة جمال الحياة
فى هذا البهرج وتلك الزينة ، وتدفعها الى التقليد
دون اعتبار لعرف أو تقليد ، حتى اذا اهتزت الزوجة
أو وهنت قواها عادوا الى الزوج فأشعلوا نار قلبه
وقد يخف عقله فيقضى على شركته دون علاج وينهار
البيت قوى الاساس شديد المراس ثابت القواعد ،
ويصبح الصغار فاذا هم جيارى بين الام والاب ،
لاتحكم فيهم أمومة أو أبوة وانما تقرر مصائرهم
محاكم الشرع هنا وهناك .

وانظرى معنا ماذا يقول الاب فى أهمهم وماذا
تحدثهم الام فى أيهم ، ان الاب والام كلاهما ساء
الخلق قبيح السيرة فظ القلب جامد الاحساس ،
هكذا يخرج الصغار وليس فى عقولهم الا آثار الحركة
بين الابوين مخلوطى الذهن والنفس ، اللذين استمعا
الى دعاة السوء والفتنة ، وراحا الى المحاكم ومانطوى
عليه المحاكم من بلاد ، ونسبا أن الظالم فيها سيعرى
فيها من ثيابه وان المظلوم ستمزق عليه تلك الثياب !!
فلنتخلف ماشاء لنا الخلاف ، فان زوجين فى الدنيا
لم يعيشا قط دون «نقار» أو شقاق ، ولنحذر فى
خسومنا هذه الاتهامات الخطيرة والالفاظ النابية ،
فقد تعود المياه الى مجاريها ويلتئم الشمل بعد ان
غسلنا ثيابنا فى المحاكم أو بين الاهل والاصدقاء ،

الخبر وفى يدين نعم بهما
السعيد ويرق لهما المارد
الجبار ، ولن أسبغ لبلد
متحضر حرمان المريض من
خدمة النساء وتركها بين
أيدي أقوى وأعنف من أيدي
الجنود والخفراء ...

وجرى الفكر فيما يصاب
به الانسان فى مستشفيات
الدولة الى أولئك الفتيات
اللاتى يتحققن أو يلتحقن
بكلية الطب البيطرى ، وعلى
قدر علمى لا تبحث هذه
الكلية الا فيما يختص
بالحيوان ، وعلاج الحيوان
مشكلة للرجل القوى القادر
فكيف تحتلمها الايدى البضة
وتقوى عليها الاجسام الدقيقة
الرفيعة الا أن يكون وضع
الاشياء فى غير موضعها من
قواعد الحياة فى مصر ...

وقد ترى معى أو لعلك
تفكر أحيانا كما أفكر فى
تلك الفتاة التى حرمت كل
الوان الجمال فى قميص
مترحلة لاتسر الناظرين
فنقبل تدللها وتجنيتها على
من يقبل للزواج منها وأن
لم نحمد سيرتها فى هذا
العوج ، ذلك لانها مشربة
كثيرة المال والبجاه ، ولا شك
أن كثيرين من طلابها نظروا
اليها من خلال قروشها
وأحيانا يرى بعض الناس
السعادة فى القروش ، ولكن
الشيء البغيض الى النفس
الشيء الذى يثير أهدأ
العصاب وأنتهت أن ترى
تلك القبيحة الدميعة خلوا
من المال والجاه يأتينها
الخاطبون القادرون فتعيب
طولهم أو عرضهم ، وتأخذ
عليهم شيبا خفيفا وخط
روسهم أو تقيسهم الى نجوم
السبى فى أمريكا ثم ترفض
الزواج !!

يبدو حقا انها خاطر
تعبان فكما فتاة تقرأ هذا
الكلام ولا ترمينى بالبله
والجسور ؟ وأحسب أن
خواطرى جديرة بالنظر فما
أكثر ما أرى بين الناس من
البلاء والمجانين !

لبسها في لباس نصيب

من النوافذ كالامطار ...

وبدأت المذبحة الرهيبة!
وكانت (سنية العجوز)
تلك المرأة العجيبة . بقامتها
المديدة ووجهها الاسمر الجامد
تنتقل كالشيطان وقد حملت
في يمينها سكيناً طويلاً من
النوع الذي يستعمل في ذبح
الخراف والبهائم - فقد كان
زوجها قصاباً بالمدينة -
تنطلق به بين الرجال صارخة
فيهم تحتهيم على الجلد
والثياب واللذو عن مدينتهم،
وتهتف بالنساء ليشددن أزر
رجالهن وأبنائهن وأخوتهن .
وتنبه اثنان من جنود العدو
فصوبا رصاصتين إلى
ظهرها ...

ولكن المرأة العجيبة لم
تسقط ، بل تلفتت خلفها
في سرعة ، ورمت الجنديين
بنظرة ازدراء وقد تطاير
الشر من عينيها السوداوين،
ثم هجمت عليهما كاللبوة
الجريئة وانهالت عليهما
طعناً بسكينها ... حتى
سكنت جثثهما تحت قدميها
واذ ذاك ... واذا ذاك فقط
زفرت المرأة الباسلة آخر
أنفاسها وسقطت على الأرض
وقد علت شفتيها ابشامة
راضية !

وصبت جدى رحمه الله
وربت على كتفى في حنان
قبل أن يستطرد مهتسماً :
- طبعاً انت قرأت الباقي
في كتاب التاريخ ...
وقلت :

- ولكنهم لم يذكروا لنا
شيئاً عن تلك القصة ؟

وهز رأسه كالعالم وقال
وهو يبعيد الكلمات عن
بعضها :

- ذلك لان مؤرخى التاريخ
يا بني ، لا يحملون أنفسهم
مشقة البحث والاستقصاء ،
وانما يكتفون من الحوادث
بقشورها ويترون لبابها ،
أى انهم يسردون عليكم
المظهر ...

أما الجوهر فترويه الاجيال
للأجيال !!

وجرحاهم ولم يعودوا
يذكرون شيئاً سوى أن العدو
الظالم يريد أن يغتصب
ينتهم ...

أما النساء ... نساء
الابر كندرية الباسلات ، فقد
رحن بجلبن الماء للجنود
ويحملن القذائف الى المدافع
ويضمدن جراح المصابين !
ورويدا رويدا ، بدأت
الحصون تنه والمدافع تكل
وقذائفها تقل ، حتى صمتت
في النهاية بعد بشر ساعات
من الكفاح الرهيب ...
ولكن مدافع الاسطول
استمرت في قصفها ، حتى
صارت الاسكندرية شعلات
النار والدمار . ونزل الجنود
من السفن الى الشاطئ ،
وقد طنوا ان المدينة صارت
لهم لقمة سائغة ...

ولكنهم ذهلوا وجمدوا في
أماكنهم ، حين استقبلهم أهل
الاسكندرية بمقاومة شديدة
حاربهم فيها بكل شيء
وصلت اليه أيديهم من بنادق
الى خناجر الى عصي ... وحتى
الحجارة كانت تلقى عليهم

فاشتعلت الحرائق في كل
مكان ، وخرج الناس الى
الشوارع يحملون ما
استطاعوا حمله من متاعهم .
ولكنهم أبدا لم يكونوا
مذعورين أو هلعين ، وانما
كانت الثورة تعصف بنفوسهم
والحنق يأكل صدورهم !
ومرت امرأة تدعى (سنية
العجوز) فراعها حال الاهالي
فوقفت على أنقاض بيت
هدمته القنابل وصرخت
بأعلى صوتها :

- يانساء الاسكندرية ،
ويارجالها الاطال عار عليكم
يا أبناء مصر البواسل ، ان
تشهدوا خراب مدينتكم
الجميلة وتقفوا هكذا
كالاصنام !

وأخذت القوم موجة
طاغية من الحماسة ،
فانطلقوا أفواجا الى الحصون
والقلاع ، وشمز الرجال عن
سواعدهم وبدأوا يجلبون
أكياس الرمل ليضعوها في
الإماكن المستهدفة أكثر من
غيرها لثيران العدو ، وقد
نسوا متاعهم وديارهم

كنت في الثانية عشرة من
عمرى ، حينما سألت جدى
لوالدى رحمه الله :

- انت حضرت حرب
عرابى يا جدى ؟
وهز الشيخ رأسه في
تؤدة وسرح ببصره قليلاً
وهو يفرط جبات المسبحة
بين أصابعه ، ثم قال
- أجل يابنى ، لقد
شهدت موقعة الاسكندرية ؟

في صبيحة يوم ١١ يولية
سنة ١٨٨٢ ، ضرب الاسطول
الانجليزى بمدافعه الضخمة
مدينة الاسكندرية .

وكان من تقاليد الجندية
المصرية ، ألا يردوا على أى
عدوان الا بعد الطلقة العاشرة
وهكذا ظل جنود الجيش
المصرى البواسل واقفين خلف
مدافعهم العتيقة وحصونهم
المتداعية كالاسد المتحفزة
وقد لطمخ الغبار وجوههم
السمراء والتمتعت قطرات
العرق على جباههم وتطاير
الشر من عيونهم وكانت
قذائف الاسطول محكمة
التصويب قوية الاثر أحدثت
تلغاً بليغاً

وانتهت الطلقة العاشرة،
فأصدر القائد أمره الى
طوابى الاسكندرية بضرب
المهاجمين ورد عدوانهم
الوضيع وانطلقت القذائف
المصرية تزار فى الفضاء
ولكن أكثرها - رغم دقة
التصويب - كان ينفجر فى
منتصف الطريق

واشتد ضرب الاسطول ،
ولم يكن فى هذه المرة موجهاً
الى الحصون والمنشآت
العسكرية . التى ادعوا كذباً
أن عرابى كان يرميها ويحلب
اليها المؤن والعتاد ، بل
تساقطت أكثر القنابل على
الدور والاحياء الوطنية

اشتركات بنبت النيل

٥٠ قرشا في السنة

تبدأ « بنت النيل » عامها الخامس في العدد المقبل،
وبهذه المناسبة رأيت دار بنت النيل تحية منها لقراءها
واحتفالاً بالسنة الجديدة تخفيض الاشتراك من ستين
قرشا الى خمسين قرشا .

وميزة الاشتراك فى « بنت النيل » لا تخفى على أحد
فان الدار تقدم للقراء عديدين ممتازين يباعان بضعف
الثلث ولكنهما يوزعان ضمن الاشتراك دون زيادة
فيه ، كما ستتحف الدار مشتركيها بين آن وآخر
بهدايا لا ينالها الا مشترك . او مشتركة ..

والله نرجو ان يوفقنا فى خدمة قرائنا ومشتريينا
ويهبنا من القوة ما يحقق رسالتنا الصحفية الزهية

أهذرى التذير يا سيدتى

التذير علة اجتماعية خطيرة ، وداء وبيل نراه متفشيا فى أكثر بيوتنا ، بل فى كل ناحية من نواحي حياتنا ، وهوسى فى كل أحواله ، وعاقبته تندر بالأخطار وتهدد بالخراب ولذلك فنحن فى حاجة ماسة إلى أن نتعلم التذير المالى بلا تقتير وبلا تذير ونعرف طرق الانفاق الصحيحة التى تعود بالنفع على البيت والأولاد ويؤسفنا أن نقول ان التذير أصبح صفة ملازمة لبعض السيدات والزوجات ، يحملن على ذلك حب المظاهر والمباهاة ، أو الجرى وراء الشهرة والصيت ، غيز مقدرات المتاعب المادية التى تقلق بال الأزواج فهناك زوجات يدفعهن الزهو الى الاسراف فى اقتناء الجواهر والمصوغات بما يرهق ميزانية البيت ويؤدى الى الحرمان فى نواح ضرورية وهذا الاسراف يدل على خيال ميجوج وتقليد أعمى بالعادات لان هذه المجوهرات التى تسرف فى اقتنائها . بعض سيداتنا قلما تعرفها سيدة مهذبة فى الامم الاوربية الا اذا كانت على درجة كبيرة من الثراء . وكثير من أهوالنا مجهد فى هذه المصوغات والمجوهرات ولو انها بيعت ودخلت أثمانها فى الحركة المالية لأحدثت نشاطا اقتصاديا عظيما فى صناعتنا وتجارتننا . ومن أمثلة التذير عندنا أيضا المبالغة فى تكديس البيت بالاثاث الذى لا ينتفع به أو شراء الأقمشة التى تستعمل للمفروشات من الحرير الخالص على أن هذا الاثاث الكثير المكس يحتاج إلى مسكن كبير رحب وهو أمر غير ميسور فى هذه

الظروف التى ضج الجميع فيها من اشتداد أزمة المساكن وتكدسه فى منزل ضيق فى هذه الحالة يجعل منظره مؤذيا يبعث على الضحك ويدعو الى السخرية فى الوقت نفسه ! والتذير فى طعامنا احدى النواحي التى تعانىها فى البيوت أيضا ، فان بعض الزوجات يجهن الاساليب الحسنة للتغذية ، فيحلو لهن أن ينفقن الكثير على الاطعمة الغالية اعتقادا منهن بأن غلاها دليل على عظم فوائدها . فهن يملأن بطون الأطفال باللحم ، ويشبعنهم بالسمن الثقيل من الطعام ويكثرن من صنع الكعك والفطائر ، بل ان هناك زوجات يطبخن فى الصباح ثم يعدن فيطبخن فى المساء ، وهذا اسراف مذموم يدل على جهل فاضح بالاغذية وقيمتها فضلا عن الاضرار التى تلحق بالأطفال . واصابة السيدات بالتخمة التى يجارن بالشكوى منها . وهذه سيدة تبالغ فى الضيافة التى تسفل فى عداد الزهو ، وتغالى فى اعداد المائدة وتسرف فى الاكثار من ألوان الطعام وأصناف المأكولات فتشترى منها ما يكفى ثمنه لتزويد أسرة متوسطة بالطعام فى أسبوع وثمة تذير آخر تقع فيه بعض الامهات هو منح الأولاد الكثير من النقود ليشتروا ما شاءوا سواء أكان ناعما أم ضارا وفى الغالب تصرف هذه النقود فى وجوه لا تعود على هؤلاء الأولاد بأية منفعة فينشئون مدللين مجبولين على حب المال وعلى الرغبة المتعطشة فى استهلاكه ، وهذا بلا شك ضرر بالغ . بأخلاقهم وبمستقبلهم

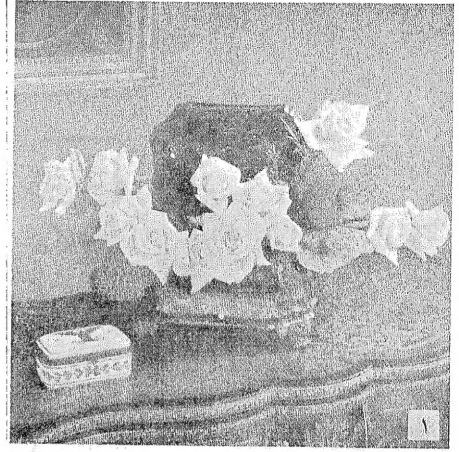
اذا كنا قد عرضنا لبعض نواحي التذير عند سيداتنا فان هذا لا يمنعنا من أن نخص بعض الأزواج أيضا باللذع فبعضهم لا يبالي غشيان المقاهى أو الحانات بل هو يسرف فى التردد عليهما ، وينفق فيها ما كان يجب أن يخص به البيت لطعام أو لباس ، وآخرون تملكتهن عادة التدخين فيحرقون فيها نقودهم وكان أولى بها أن تنفق على أبنائهن فى مصروفات مدرسية أو ما شابه ذلك ، اننا كثيرا ما نرى أشخاصا من ذوى الدخل المتوسط ومع ذلك يشقون طريقهم فى الحياة من غير عنت أو أرهاق

سيد حسن درويش

من آداب الدين والدنيا

ان من أسباب الراحة والسعادة أن تأخذ ما لك وتعطى ما عليك وأن فى التعرف على الاحاديث النبوية الشريفة خير دليل لك على الاصلح فى الاتباع وخير عبرة فى الماضى وأكثر عبرة اليوم وغدا . لم يحرم الله الخروج فى ميدان الحياة على الرجل والمرأة وأباح للمرأة مغادرة منزلها عند اللزوم ولقضاء حاجة الانسان . وفى قول اصدق القائلين رسول الله صلى الله عليه وسلم خير عدل وحرية فى الحديث الكريم (انه قد أذن لكن أن تخرجن لحاجتكن) ، لا شك ولا خلاف فى أن من حق المرأة أن تخرج لقضاء أمورها . للرجل والمرأة أن يخرجا للحياة ، الرجل عليه واجب الكفاح تكليفا والزما ، والمرأة لا يستغنى عنها المنزل ولا غنى لها عن الخروج لتستكمل كل ما تحتاج اليه مملكتها من شئون اجتماعية وثقافية واقتصادية ، فان من حق المرأة أن تتولى القيام بكل ما يحيط بها من سعادة . ان لها أن تخرج من منزلها كالرجل ما داما قد استأذنا من بعضها لاطمئنان وضمان الامن والسلام فى جو الحياة الزوجية . ان من حق كل سيدة أن تخرج ما دامت تنفذ القواعد اللازمة فى المعاملة وما دامت الثقة متبادلة وما دامت فى حاجة للخروج لزيارة الاهل والاصدقاء والاماكن الدينية والتجارية وكل ما تمس اليه الحاجة . يجب أن يتأكد الجميع ان من حق المرأة أن ترعى بيتها وأن ترعى طلباتها . يجب أن تخرج لتؤدى ما عليها من واجبات نحو نفسها وغيرها ووطنها ويكفى أن يكون الضمير الحى رقيبا فى سبيل الاعمال الخيدة .

بدرشاه الحيدى



جمال الزهور في أوانها

آية آتية من الاواني وتضفي
من حسناتها عليها الجمال
المطلوب

والى جانب هذا الكلام
أربع صور لاوان وضعت
فيها زهور فكان لدورك أثر
طيب على ابرازها متعة
لناظرين

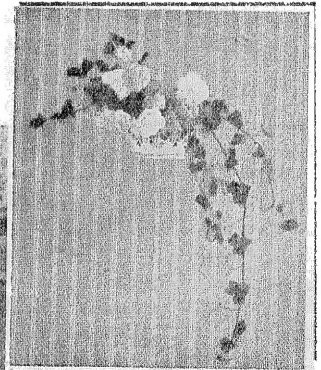
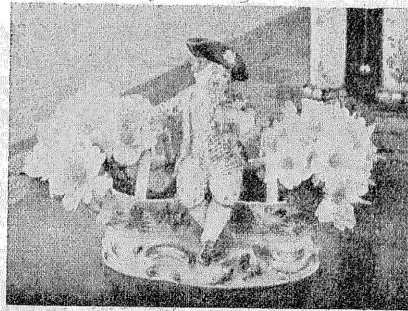
ففى الصورة الاولى نرى
ورودا وضعت فى علبه من
السير في «اهمال» بدع !
وفى الصورة الثانية نرى
اصيصا للزهور معلقا على
الحائط وقد تدلت منه
الزهور وفروعها وفى الصورة
الثالثة سلة للخلصى من
السير نسقت فيها الزهور
على نمط فريد اكسبها
جمالا فوق جمالها أما الصورة
الرابعة والاخيرة فهى لكاس
ملء بانواع مختلفة من
الزهور

فابحثى ياسيدتى عن
اوان قد تصلح لمثل هذا
الغرض وحاولى وجددى فى
كيفية تنسيق منزلك تفوزى
باعجاب زوجك وغيرة بنات
جنسك .

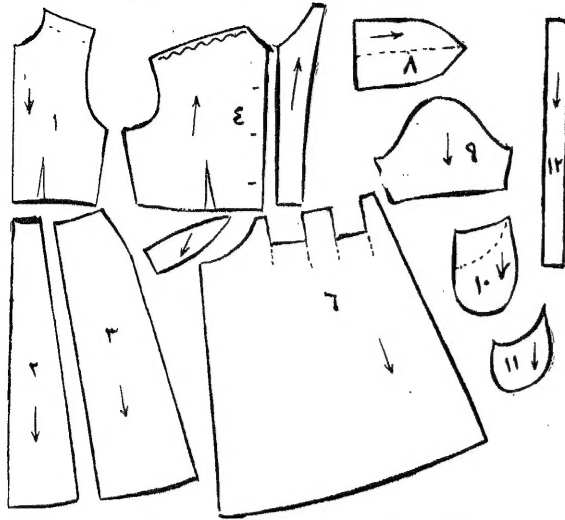
التي يضيفها وجود الاولاد؟!
وكلما عنى الانسان
بتنسيق زهوره وأعد لها
الاواني المناسبة زاد بيته
بهجة ورواء وأضفى على حياته
لونا من حساسيته الفنية
قلما تجدها فيمن خلا بيته
من الزهور، وفى ذلك يروون
أن غاندى كان لا يستغنى
والى جواره معزة وكان سعيدا
لان حجرته كانت عامرة
باواني الزهور الجميلة ،
ويمكنك يا سيدتى ان
تنسقى الازهار بوضعها فى

وأظن انك تعلمين ان المنزل
الذي خلا من (فاز) تتدلى منه
الورود والرياحين كالبيت
الذي خلا من الاطفال فلاروح
ولاجمال ، وقد قيل أن أحد
الادباء الهنود كان يسأل حين
يدعى الى مأدبة من المآدب
هل فى البيت أولاد ؟
فاذا كان الجواب بالنفى ،
سال هل فى البيت صديقة؟
فاذا كان الرد بالاجاب قبل
الدعوة فورا ، ويعنون بذلك
المثل ان البهجة التي
يضيفها الزهر على
البيت تشبه من
قريب تلك البهجة

تنسيق الزهور فن اذا
امتلكت ناصيته سيدة فانها
تكون دائما مرموقة من
الرجال بالاعجاب ومن
مثيلاتها من بنات حواء
بالحسد والغيرة وليس جمال
الزهور مقصورا على شكلها
الجميل فقط بل ان جمالها
يزداد ويظهر رواؤه اذا
نسقت تنسيقا فنيا
ووضعت فى آتية تكسبها
منظرا جذابا



بنت الفيل قفص باترونات چينو



- قطع الباترون**
- ١ - الظهر
 - ٢ - جنب جونلة الظهر
 - ٣ - جنب جونلة الظهر
 - ٤ - الصدر
 - ٥ - بطانة الرفير
 - ٦ - صدر جونلة
 - ٧ - رفير الجيب بالورب
 - ٨ - الباقة
 - ٩ - الكم
 - ١٠ - بقية صدر جونلة
 - ١١ - مع تحت الجيب
 - ١٢ - بطانة الجيب العليا
 - ١٣ - الحزام



كيفية استعماله

قبل استعمال هذا الباترون يستحسن كي القماش بخرقه مبلولة حتى يشرب القماش وذلك منعا من انكماش الفستان بعد الغسيل .

ابتدئي بقياس الباترون عليك للتأكد من انطباقه على مقاسك وعلى الفكرة التي تطبينها من الموديل فاذا احتجت الى أي تعديل في الارنيك اتبعي التعليمات المطبوعة خلفه :

افردى القماش فردا جيدا وضعى اجزاء الباترون مع ملاحظة ثلاث نقط مهمة :

أولا : أن تكون كل قطع الباترون موضوعة حسب السهم الذي يدل على نسيج دغرى القماش أى أن تضعى دغرى القماش مع دغرى الباترون .

ثانيا : أن تتركى مسافة للخياط دايير كل قطعة من قطع الباترون كما تتركين ٥ الى ٨ سم للاورلييه (ذيل الفستان)

بعد تشبيك جميع اجزاء الباترون على القماش ضعى علامات بالطباشير أو بالخط (بوان تاير) كما يجب وضع جميع العلامات الموجودة على الاورنيك فوق القماش قبل نزع الباترون .

سرجى البنسات والكسرات والقصات قبل طبق الكتاف والاجناب واعمل بروفة أولى .

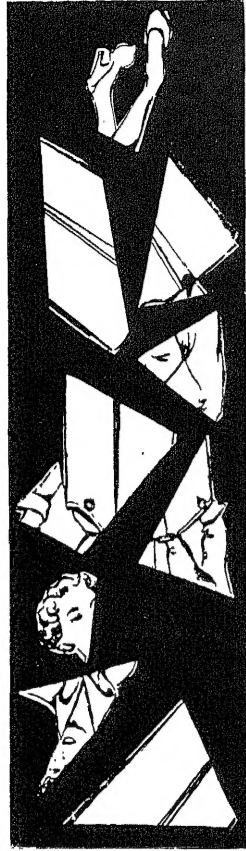
صلحي العيوب بالدبابيس من جنب واحد ثم صلحي الجنين على بعض . نوصيك باستعمال الكواه بقدر الامكان فى كل مراحل الخياطة حتى تكون الخياطات راكزة نظيفة .



- اصنعى روبدى**
- شامبر :
 - طولى ذيل
 - الجونلة ٤٠ سم
 - وافردى كسرة صدر
 - الجونتيبة واثنين
 - وطولى الكم
- اصنعى هذه**
- الجونلة البديعة :
 - على نفس ارنيك
 - جونلة الفستان
 - ركبي الحزام مع
 - عمل فتحة أمامية
 - داخل الكسرة .
- اصنعى هذه**
- البلوذة الجميلة :
 - وذلك بتطويل
 - صدر وظهر
 - الباترون بمقدار
 - ٢٠ سم لادخالها فى
 - الجونلة .

جماك كل يوم

سابقا الشعر



الصحة ضعى عليه الكريم مع التدليك باليدين . لا تضعى الأحمر . رشى البودرة على وجهك مع الربت الخفيف ثم انزعى الفائض بفرشاة أو بقطعة من القطن . ضعى الآن الأحمر على شفتيك .
 ♦ أما ان كان وجهك لا تبدو عليه علامات الصحة ضعى قليلا من الأحمر على خديك وشعرك ان كان لا يسرح بسهولة عليك بتفريشه صباح مساء الى أن يطاوعك بدون قيد ولا شرط . وسيفيدك هذا التفريش باكساب وجهك الصحة لانه ما هو الا نوع من التدليك الذى يفيد البشرة عامة .
 ♦ لا تثقل رموشك بدهان غامق . استعملى الأزرق أو البنى . ويمكنك الاقتصاد على تلميعها فقط مع الجفنين .
 ♦ دلكى يديك بلوسيون أو بكريم خاص بعد غسلهما . لا تنسى دلك يديك بالجلسرين كل مساء قبل الذهاب الى الفراش .
 ♦ ان كان كوعاك جافين ادعكهما كل صباح بحجر الحمام وأنت تقومين بعمل زينتك . ادعى أيضا بنفس الحجر كمييك وأصابع يديك ان كنت قد أفسدتها بأعمال المطبخ .



♦ لا تبالى فى تعطير نفسك . ضعى بضع نقط خلف الاذن وعند منابت الشعر وتحت الاطمين . وفى أمريكا يعطرون ذيل الفستان

من الانف متجهة على شكل مروحة نحو الصدغ . ويكون التدليك بالزيت أو بكريم مغذ خاص .



♦ ان كان فى وجهك نقط سوداء وعلى جانبي أنفك وعلى خديك ، فلا تنتظري آخر دقيقة لاستخراجها . ضعى وجهك فوق بخار ماء واعصرى هذه النقطة بأصبعيك بعد تطهيرهما .

♦ انزعى الشعر الزائد من حاجبيك ولا تنسى أن تغمسى الملقط فى كحول نقى قبل استعماله وأن تدهنى جفنيك بالكريم بعد هذه العملية . انزعى الشعر من أسفل حاجبيك لامن أعلاهما خذى فرشاة خاصة وأغمسيها بالبريانتين لتفرشى بها حاجبيك ضد اتجاه الشعر أولا ثم فى اتجاهه ثانيا .
 ♦ لا تنسى أن تفرشى جذور شعرك خاصة الجزء المحيط بالوجه لان البودرة التى رششتها على وجهك لا بد أن تكون قد وصلت الى شعرك استعملى فرشاة بين الناعمة والخشنة .

♦ استعملى لشفتك أحمر فاتحا استخدمى فرشاة الرسم لتمدد منحناها ثم اكمل وضع الأحمر بوساطة القلم نفسه
 ♦ ان كان يبدو على وجهك

♦ تنظيف الوجه من المساحيق أهم من عملية دهنه بها . ويجب لذلك أن يكون تواليت المساء معمولا بعناية كبيرة فتدهن البشرة جيدا بالكريم الخاص بالتنظيف متى تكون المسام خالية من غبار النهار قبل النوم .

♦ يجب على الفتاة ألا تضع فون دى تان ملونا ولا أحمر الحدين والا تبالى فى دهن رموشها وليكن الكريم خفيفا وأحمر الشفاه قليلا .

♦ دلكى ماحول العينين بقليل من زيت اللوز مع اتباع خط الحدين ممتدة من الانف الى الصدغ . قومي بهذه العملية كل يوم ان أردت تفادى الجيوب التى تظهر تحت العينين .



♦ فرشى أسنانك بعناية وبفرشاة خشنة مغموسة بمسحوق يدخل فى تركيبه الاوكسوجين . اغسلى فمك بمسحوق طبي خاص بالأسنان أو بقليل من الكحول المزوج بالنعناع .

♦ ان كان خط فمك ظاهرا من الجانبين عليك بأن تنامى على ظهرك وترفعى ساقيك الى أعلى لمدة ثلاث دقائق قبل أن تبدئى فى عمل زينتك .

♦ قومي بعد ذلك بتدليك شفتك العليا مارة بالقرب

تقدم محلات جينو ١١٦ شارع عماد الدين هذه المسابقة الطريفة :

- قصى هذه القطع ثم اعيدى تركيبها تركيبا صحيحا وأرسلها الى العنوان المذكور أعلاه وارفقى بها طابعين فئحة القرش صاغ .

الجائزة الاولى : تفصيل وسراجة فستان .

الجائزة الثانية والثالثة : باترون حسب المقاس .

هل أنت مرهق؟

- ٧ - هل تشعرين بشوة في أعصابك مساءً ؟
- ٨ - هل لا تنامين بسرعة ؟
- ٩ - هل تعملين ثلاث ساعات بظولها دون أن تمنحي نفسك استراحة قصيرة ؟
- ١٠ - هل تشعرين كثيرا برغبة في الهرب من العمل ؟
- ٩ - فان حصلت على درجات مما فوق فانت مرهقة حقا ولكن قد تصحين كذلك ان لم تتوخى الاعتدال .
- وان ما حصلت عليه لا يتجاوز الخمس درجات فانت لا تعرفين الارهاق ونخشى ان تكونى كسولا خاملة ...

- ١ - هل تستغنين عن اجتمعى الدرجات التى حصلت عليها
- ٢ - هل تستغنين بعد العشاء ؟
- ٣ - هل تقومين الى عملك بعد الاكل مباشرة ؟
- ٤ - هل تعملين اكثر من ساعتين يوم الجمعة ؟
- ٥ - هل تذهبين الى فراشك بعد منتصف الليل ؟
- ٦ - هل تشعرين بصداع عندما تفرغين من عملك اليومي ؟
- ٦ - هل تملين الى الناس اثناء النهار ؟

يؤثر الارهاق تأثيرا مباشرا على الصحة . ويتبع الارهاق عادة الاضطرابات العصبية وخفقان القلب وعسر الهضم الذى يسبب بدوره سوء التغذية . فان أردت ان تضمنى لنفسك صحة جيدة عليك بالابتعاد عن الارهاق بقدر المستطاع .

ونحن ناس من الناس ؛ ونعلم ان الارهاق قد يكون نتيجة تفكير ملح عميق . . .

أنت مثلا فتاة قد امتدت بك السن وتخشين قالة السوء وقولهم عانس طال انتظارها للزوج . . .

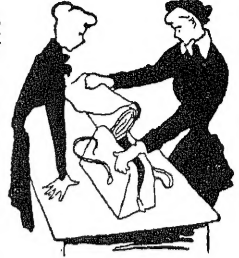
وقد تكونين مخطوبة لرجل لا يهضمه قلبك ولا عقلك ، وقد فرضته الظروف عليك فرضا ، وأنت تخافين الاهل اذا صممت على رفضه وكرهت عشرته ، وقد تخافين الظروف والزمن فقد يذهب ولا يعود اليك غيره .

وأنت أم مثقلة بالاطفال الكثير ، ضايقت وجودهم الى جوارك فى انتظار مكان خال لهم وقد ازدحمت بهم امكنة المدارس ، ونظم التعليم التى ابتدعوها تعلم الى حد ثم تلقى بالاولاد الى الشارع فى أسوأ الظروف والى البيت بجانب الامهات فى أحسنها تحسو عليهم أهمهم وقلبيها يتمرق من حرمان اولادها حقا طبعيا يتمتع به كل حى فى العالم المتحضر .

وقد تكونين ياسيديتى مرهقة بدون ان تعلمي ذلك . ان مجموعة الاسئلة التالية ستساعدك على معرفة ما اذا كنت مرهقة أم لا . ضعى لنفسك درجتين على الإجابة «نعم» ودرجة واحدة على الإجابة «باحيانا» وصفرا

خوف

يضع قدمه مائة نفس يا ترى لك وسرعة ولا يبقى عليك إلا الحياطة



أعبر البنا بقاسك
ننتار لك الزر لى ياسيك



ونحن نفس لك على مقاسك
بالضبط بطريقنا العصرية



ثم نسبح لك براحة تنفس ونقوم
بقاسك لن يبق عليك
بسر ذلك إلا حياطة على البراحة
هورنو : مبر - الأكاديمية

مهر ١١٩ عمار الدين فوق بانكو

لا تستهينى بسى ياسيديتى

ان الاستهانة بشأن من شئون البيت مهما كان بسيطا فى نظرا قد يؤدى الى عواقب سيئة . . . ومن واجبك ياسيديتى ألا تستهينى بشأن من شئون بيتك قد يبدو لك تافها بسيطا ولكنه قد يؤدى الى نتائج وخيمة تستطيعين درها اذا أنت لم تستهينى بهذه « التوافه » التى يتمخض فى أحايين كثيرة عن « كباثر » نشفق على أنفسنا منها . . .

ولا ضرب لك مثلا بسيطا لاصور لك أثر الاستهانة بالتوافه . . . فقد تستهينين مثلا بعدم وجود زر بسيط فى ثوب طفلك . . . فهل تقدرين ماعساه يحدث ؟ . . .

ان هذا الزر البسيط الذى استهنت بشأنه ، ولم تهتمى ياسيديتى بتركيبه فى ثوب الطفل قد يعرضه لنزلة شعبية ، نتيجة تعرض صدره للبرد . . . ولأنك لم تستهينى بادى الامر بهذا الزر لوقيت طفلك ، وجنبته ما استهدف له من العواقب ! . . .

هذا مثل بسيط أسوقه اليك ، والامثال على نمطه كثيرة .

فحذار ياسيديتى أن تستهينى بشأن من شئون بيتك . . . مهما بدا فى نظرك بسيطا ، لانه - كما رأيت - قد يتمخض عن أسوأ العواقب ! . . .

عيسى متولى

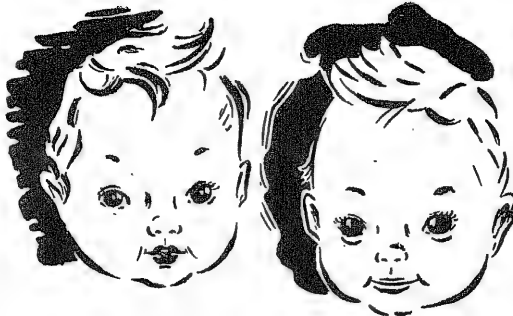
الأمومة الضالة

للكرنبرغ المبره طران

ان الحب الجارف الذي يربط الام بوليدها ، هو السباج الذي اوجدته الطبيعة ليظل جبل الحياة متصلا على الارض وليقاوم عوامل الفتك التي تسلط على الوليد من ساعة ولادته ففى دنيا الحيوان تقوم الام بدورها الحاسم فى رعاية وليدها والدفاع عنه ومده بالغذاء والوقاية حتى ينمو ويستند ساعده ويكون قادرا على رعاية نفسه .

وفى دنيا الانسان تسليح الام جينيتها وهو ما يزال بعد فى رحمها بكافة الأسلحة البيولوجية التي تمكنه من مقاومة الامراض الفتاكة فى الشهور الاولى من عمره فتحمه بالمناعة اللازمة ضد هجمات جيوش الميكروبات المختلفة التي قد تسلط عليه واذا ما ولد الجنين فاصبح طفلا غريزه الام بحبها وحنانها فاخذت تهيبه له الغذاء والراحة والرعاية التي تعينه على النمو وتؤهله للمضى فى طريق الحياة .

ولكن الحب الاموى كثيرا ما يضل الطريق فينقلب الى شر وتكر ينزل بالوليد المحبوب الضر والمريض فى صحته وفى نفسه وخلقه . ويقابل اطباء الاطفال من امراض الامومة الضالة فى الاطفال اكثر مما يقابلون من صرعى الحميات والامراض المعدية . فالام تظن ان استجابتها لكل رغبات وليدها فى الغذاء والشراب دون اعتبار لنظام او قواعد تعرفها عن طبيب هو الحنان الذي يحب، أن تغمر به هذا الوليد وما اكثر الامهات اللواتي يسمنن أطفالهن بالاغذية الدسمة التي قد لا يهتملها البالغون ، لان الطفل قد



تناول غذائه فاذا ابنى او اكل بالضبط من غير شهية ضجت الام بالشسكوى للجيران والاصدقاء وللأطباء بان ابنها لا ياكل وانها تخاف عليه الموت جوعا واخذت تلح فى طلب الادوية الفاتحة للشهية !!

وهي لا تعلم ان الطفل لا يمكن ان يموت جوعا وإنما محتتمل جدا ان يموت من التخممة واضطراب الجهاز الهضمي .

ان نسبة وفيات الاطفال فى مصر مرتفعة جدا واكثر الامراض قتلا للاطفال فى مصر هى النزلات المعوية بكافة انواعها واكثر اسباب النزلات المعوية هى سوء التغذية واضطرابها وتحمل الطفل فوق طاقته من مأكله ومشربه واعظم ما يؤدى لذلك هو الحنان الجاهل والامومة الضالة

فالامومة التي اوجدتها الطبيعة لوقاية الاطفال وحمايتهم تغلب فى ايدى الامهات الى سلاح الفتك بهم وايرادهم حتفهم .

الطفل أثناء لعبه فى حديقة منزله أو إحدى الحدائق العامة فيصاب بجروح فى وجهه أو أطرافه قد تبدو سطحية وبسيطة ولكنها قد تنلوث بميكروب التتائوس الذي سرعان ما يسرى الى الجهاز العصبي ويحدث تشنجات عامة وتيبسا عضليا نيزه بسهولة عن غيره من الامراض واذا لم يشخص على حقيقته ويعالج العلاج الكافى فان حياة الطفل تتعرض لخطر شديد .

ومن هنا كانت فكرة تحضير الطعام الثلاثي وهو نعمة كبرى على الطفل .

وطوبى للذين يعملون لما فيه خيرنا وسلامتنا ونحن نيسام ١٠

عليها فى اعطائه بعض شطائر كانت تحملها فاجابته فى حزم وكأنها تحدث رجلا قائلة بان موعد غذائه قد قارب وبأنه لو اكل احدى هذه الشطائر فلن يستطيع تناول طعامه فى موعدة ، وأبت عليه ما أراد فلم يجسد بدا من الصمت . فتخيلت أما مصرية مكان هذه السيدة فاذا بالصورة تنعكس وإذا بالسيدة هى التي تلح على طفلها فى أكل ما معها من شطائر حتى وان ابنى هو او امتنع ثم اذا بها فى موعد غذائه بعد نصف ساعة فى ساعة تحاول قهره على

«اشار» باصبعه الى الغذاء ان كان لم يتكلم بعد او طلبه ان كان لسانه قد تحرك بالالفاظ .. فلا يمكن للحنان ان يرضى على الطفل بما طلب حتى وان كان بمثابة السم لجهازه الهضمي الدقيق ؟! وما اكثر الامهات اللواتي يشحن معدات اطفالهن بالغذاء شحنا بكميات قد لا يطيقها البالغ .. لان الحنان يدفعهن الى اسراق الطفل فى غذائه . رأيت مرة سيدة اجنبية معها طفلها وكان لا يتجاوز الرابعة من عمره فى حديقة عامة وقد اخذ الطفل بلح

التتائوس ايضا

للكرنبرغ المبره طران

كحقنة أولى ثم نصف سم كحقنة ثانية بعدد أربعة أسابيع ثم ١ سم كحقنة ثالثة بعد أربعة أسابيع أخرى . ولما كان مرض التتائوس لا يخلو هو الآخر من خطورة فنشأت فكرة تحضير طعم ثلاثي المفعول يضم الدفتريا والسعال الديكي والتتائوس وبذا يمكن وقاية الطفل من ثلاثة أمراض خطيرة . وميكروب التتائوس يوجد فى روث البهائم التي يستعمل لتسميد الحدائق والاراضى الزراعية . وكثيرا ما يقع

كل عام يأتى لكم بجديد . لطالما أكدت لكم فى الأعوام الماضية أن تحقنوا أطفالكم فى بداية كل عام بالطعم الوقاى ضد الدفتريا والسعال الديكي وقلت لكم أن الوقاية التي تمنحها حقن الدفتريا التي تعطى فى نهاية السنة الاولى من عمر الطفل سرعان ما تزدوى وتضعف فيجب ابقاؤها وتبنيها بحقن الطفل بمقدار نصف سنتيمتر من الطعم فى بداية الموسم أما الذين يحقنون للمرة الاولى فيعطون نصف سنتيمتر

فاذا هي داخل القلعة دنيا
قائمة بذاتها لها نظمها
وتقاليدها وقلما يطرؤها
رجل من هنا او هناك

والمدرسة الاسبانية
« معمل » صالح لتفريخ
اجيال من النساء اللائي
ينبغي ان ينشأن ليكن امهات
صالحات اولاً ، فاذا اكفهر
الجو وتأزمت الامور وقامت
الحرب بين بلادهم وبين
غيرها من البلاد اصبح
مجندات يحملن السلاح
وبددن عن وطنهن كما يفعل
الرجال

فانك تدخل مدرسة من
مدارس البنات فتجد اول
ما تجد تمثالا رائعا للامومة
يسمونه « سيدة قشتالة »
وهو تمثال جميل للعذراء
مريم تحمل سيد الشهداء في
التاريخ ، ان التمثال يعنى
ان واجب البنت المقدس هو
ان تفكر اولاً قبل كل شيء
في ان تكون اما فتلك صفة
مقدسة يجب ان تشغل بالها
اذا استفتحت يومها الدراسي
او استكملت على مدى الايام
علومها في مدرستها

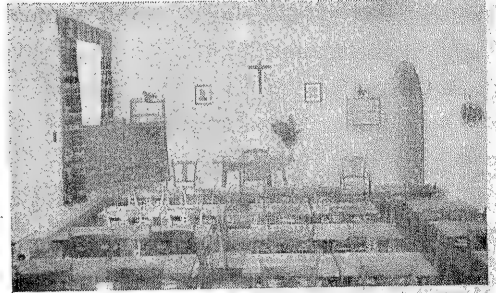
ثم تعنى ادارة المدرسة
بالرقص التوقيعي وله حصة
الاسد في دراسة البنات ،
وتتعلمه البنات ساعات في
كل يوم على نغم الموسيقى
وتصحبه اناشيد وطنية
مناسبة مستمدة من تاريخ
اسبانيا وطبيعتها السمحاء
وقد ذكر (جوليان ريوخو)

« عادت من اسبانيا
مندوبتنا الحسنة تحمل اليها
هذا «الطقم» وهذه المجموعة
من الصور البديعة التى تمثل
النشاط التعليمى للبنات في
اندلس العرب بعدان درست
هذا النشاط دراسة واسعة
النطاق »

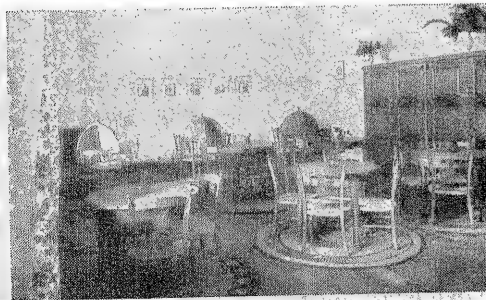
والاسبان كما تقول
مندوبتنا قوم محافظون
فيهم طبيعة العرب
وسجايهم ، والفيره على
العرض من امير صفاتهم ،
لذلك يدعشك ان تعلم ان
معظم مدارس البنات تقوم
وسط القلاع العربية القديمة



المدرسة فى اسبانيا ... للأصوة والجرهاد



حجرة للدرس فى مدارس البنات فى اسبانيا ويلاحظ أن
تعاليم الدين تسيطر على جوها بالصلبان وصور القديسات



أما غرفة المطالعة فلا تحتوى الا على كتب للتاريخ والجغرافية
عن اسبانيا بجانب كتب الدين التى تستغرق المكتبة



قاعة الحفلات فى مدارس البنات وهى زاخرة بالتماثيل
والصور الدينية ومعظم ما يمثل على مسرحها روايات دينية

الكنيسة وبين الجمعيات المختلفة التي تشبه من قريب جمعية المرأة الجديدة ولا ينفصل التعليم المدني عن التعليم الديني في أي فترة من فترات الدرس والتحصيل

وتقوم الكنيسة وحدها بتعليم البنت من أربع سنوات إلى ست سنوات ، وبعد ذلك تتولاه في معظمه الجمعيات التي أشرنا إليها ، فتنشئ البنات على أن تكن أمهات صالحات وتربي فيهن ملكة الزوجية والأمومة فالبنت الصغيرة إذا كبرت اختصت بحجرة شديدة الشبه بحجرات الزوجات حتى لا تفاجأ بجديد إذا تأملت للزواج . . .

ولا يعب على هذا التعليم إلا تزمته العجيب فان بنات اسبانيا يعرفن كل صغيرة وكبيرة من تاريخ وجغرافية اسبانيا معرفة يحسدن عليها ، غير أن هذه البنت العاملة بتاريخ بلادها وجغرافيتها لا تدرى شيئا عن تاريخ او جغرافية أي بلد من بلاد العالم ، وهنا جاء في الحكم عليها انها اقدر واكفا امرأة في فهم حياة شعبها وأجهل نساء العالم بالعام .



الرقص التوقيعي أصل من أصول التربية في المدارس الاسبانية وعلى رأس كل واحدة ما يشبه المشقة لتقويم عودهن

ان الرقص التوقيعي رياضة تؤهل البنت للجندية وتعدها للكفاح الوطني ، فاذا تقدمت بعد ذلك للتدريب العسكري لم يتعب العسكريون في تعليمها اصول الفنون العسكرية بل يجدون امامهم انثى معلقة اعدادا طيبا لحمل السلاح وبالرغم من ان النساء في اسبانيا يشاركن الرجال في كل شيء وتجد نشاطهن ملحوظا في جميع البيئات فانهن محافظات على تقاليد اسبانيا ترعى نشاطهن الكنيسة الكاثوليكية ، ومعظم التعليم الخاص بالبنات شركة عادلة بين

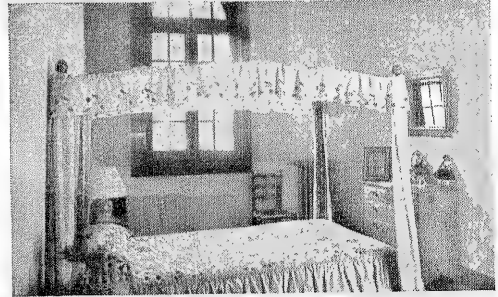
احد المسئولين ، ذكر لندوبتنا ان الرقص التوقيعي في اسبانيا دعامة هامة من الدعائم التي يقوم عليها النظام التربوي الخاص بالبنات ، فهم يعتبرونه اداة لتقوية الجسم وتقويم الخلق وتربية البنت على الحركة والنشاط حتى اذا أصبحت زوجة بدا عليها ما ادخرته من نشاط ورشاقة في اداء التزاماتها الزوجية ، واحتفظت بعد ان تنجب بجسمها الرياضي ومظهرها الرشيق الخلاب وفي ذلك من البهجة ما يسعد الزوج ويجعل بيته خير مكان يأوي اليه ، ثم يرى المسؤولون



تمثال لمريم العذراء ، وقد صنعت منه ملايين لتوضع في جميع حجرات المدارس الخاصة بالبنات في اسبانيا وقد قصد بوضعه الى جانب الفكرة الدينية فكرة الامومة وهي من أهم الاهداف التعليمية



اما هذه فصورة لحجرة تلميذة تنهى للزواج وفوق رأسها صورة لمريم العذراء وقراش الحجرة تقوم هي بصنعه كله



حجرة لنوم التلميذة الصغيرة فيها أدوات لعبها ولا تخلو حوائطها من الصور الدينية وتمثال لمريم العذراء في جانب منها

31

E. Y. B-63

للاغتسال وتناول طعام
الافطار بدون استعجال لثلا
تحمل أعصاب طفلك أكثر
مما تحتمل .

الساعة السابعة والنصف :

احرصي على أن يذهب الى
المرحاض كل صباح قبل أن
يتوجه الى مدرسته . فان
النظام في هذه الناحية يكفل
حسن سير الامعاء .

الساعة الثامنة صباحا :

يجب أن يذهب الى المدرسة
في الموعد المحدد حتى لا
يضطرب الى الجرى في الطرقات
فيصل الى المدرسة وقد بلله
العرق فيبرد . اضيفي الى
ذلك أن نصف الدرس الاول
سيضيع سدى بسبب
اضطراب أعصاب الطفل من
الجرى .

الساعة الثانية عشرة والنصف :

عودى طفلك أن يتناول
غداه في موعد محدد وأن
يأكل على مهل لثلا يفسد
جهازه الهضمي فتتأثر بالتالي
صحته .

الساعة الرابعة :

موعد عودته من المدرسة .
أعدى له طعاما مغذيا وخفيفا
ولا تدعيه يتناول شيئا بين
الأكالات لثلا يفقد شهيته
ويعطل جهازه الهضمي .

الساعة الخامسة :

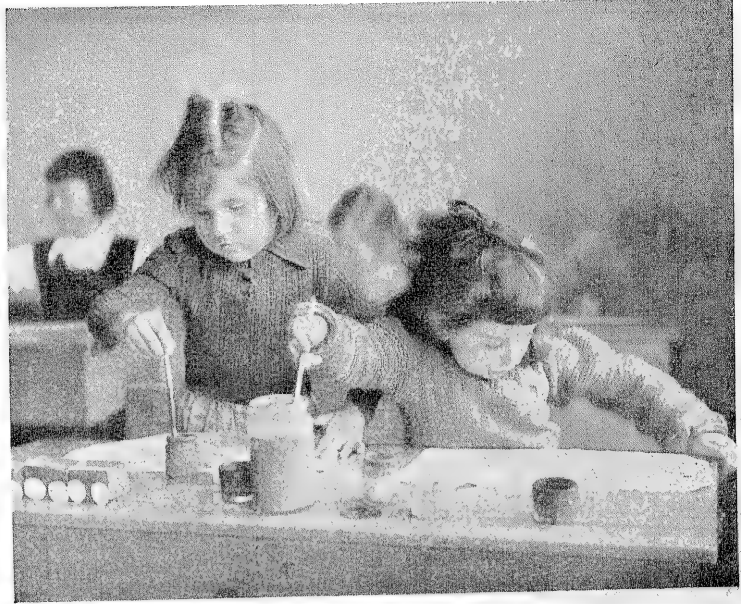
حان الآن موعد كتابة
الواجبات واستذكار دروس
الغد . راقبيه وارشديه
ولكن اياك أن تعملي له
واجباته .

الساعة السادسة :

دقت ساعة العشاء . انها
أنسب وقت لتناول الطعام
عند الصغار . فالطفل الذي
يأكل ويذهب لفراشه ينام
نوما مضطربا .

الساعة السابعة :

يجب أن يكون أطفالك
في فراشهم . فالطفل في
هذه السن في حاجة الى تسع
أو عشر ساعات نوم .



صغراؤنا في بداية الدراسة

ومن الملاحظ أن كثيرا من
الأطفال تتحسن صحتهم عند
ما ينتقلون من حياة الأسرة
الى حياة المدرسة الداخلية .
قد تقبولين ان سبب ذلك
العناية الفائقة بهم . لا
يا سيدتي ! أن غاية ما هناك
أنهم يعيشون داخل المدرسة
وفق نظام محدد لا يتعدل
ولا يتغير مهما كانت الظروف
فلم لا نسيرهم على هذا النظام
وهم في المنزل ؟

حددي اذن من نفسك في
بداية كل عام ساعات حياة
طفلك وسيري عليها بدقة فان
صحته موقوفة الى حد بعيد
على هذه الدقة
دعينا الآن نساعدك في
تنظيم حياة طفلك .

الساعة السابعة صباحا :

يجب على طفلك ان كان
تلميذا أن يستيقظ مبكرا
ليكون لديه الوقت الكافي

عمل يقوم به في يومه يجب
أن تكون له ساعاته المحددة
دون عجلة وفي جو من الهدوء
والسكينة .

قد يبدو هذا النظام في
حياة الطفل مملا بالنسبة
للوالدين ذلك لانهما يدورهما
مضطران الى السير على نظام
قاس . فانهما يفضلان مثلا
ألا يعودا كل ليلة مبكرين
ليعدا عشاء أطفالهما قبل
الساعة السابعة في حين
انهما يتغشيان بعد هذا

الموعد بساعتين ونصف على
الاقل . ولكن ألا تساوي
صحة الاطفال هذه التضحية
الصغيرة ؟ ومن جهة أخرى
فانك عند ما تؤخرين نوم
طفلك نصف ساعة يجب أن
تقولي في نفسك أن هذه
النصف الساعة مبدأ عادة
ذميمة سيتأثر بها مستقبله
على أي حال .

انتظام حياة الطفل هو
القاعدة الاولى التي تركز
عليها صحته . لذا وجب
علينا أن نكسبه عادات صحية
ان أردنا له صحة وقوة في
رجولته .

فمن الخطأ اذن أن نطعم
الطفل في الوقت الذي يراه
وأن ننزله في الساعة التي
يحلو له أن يخرج فيها وأن
يذهب الى فراشه عند ما
يتعب من اللعب . ان كل

السهر...
في الصحة الجيدة
هو انتظام حركة الامعاء



5

فبعد سيرك حركي رجلك
من عند الافخاذ وضعي كعب
القدم على الارض أولا
وتذكرى القواعد اللازم
تخاذاها لفورك بالهيئة
الحسنة من رأس مرتفع
وصدر بارز واصابع قدميك
متجهة الى الامام . . وتمرين
الكتاب الموضوع فوق الرأس
ولو انه قديم الا انه احسن
تمرين يعد لك اكتساب هذه
الهيئة ارجوحة فليك
بتجربته ولذلك اتفق كتابا
ضخما ثقيل الوزن تكون
جلدته من النوع السميك
وهذا فوق رأسك وسيرى
على اذن الشكل داخل غرفتك
وحاولي ان تسيرى حول
جدران الغرفة سبع مرات
مع الاحتفاظ بالكتاب متوازنا
فوق رأسك والاحتفاظ
بهيئتك . .

ولیکن السبوتیان
والکورسیه اللذان
تستعملینهما مناسبتین لجسمک
فالکورسیه یجب أن یمکن
على أن تكونی فی هیئۃ
متناسقة بدون أن یعق من
حرکاتک أما السبوتیان فیجب
أن يتوفر فیہ أن یحمل - بلا
ضغط - صدرك ۰۰ ولما کان
حتى الصدر الصغیر فبحاج إلى

وهو يبشر عيادته
ظهوراً من ١٢ إلى ١ في
عمارة جروبي ميدان
سليمان باشا



بنك مصر

طابع القومية المصرية ، عنوان النهوض الاقتصادى
فى الشرق ، منشئ الصناعات ومؤسس شركات مصر
الكبرى ، يشمل نشاطه جميع الاعمال المصرفية فى مصر
والخارج .

يحرص على ارتياد المستحدثات البنكية المتبعة فى ارقى
ممالك العالم ، ويعمل دائما على التجديد والانشاء .
أدخل نظام الابداع الليلى بالانشاء (الخزانة الليلية) فى
غير أوقات العمل لحفظ المستندات والمصوغات والاموال
وكل ماقد يخشى عليه فى الظروف المفاجئة .
الاستعلام بقلم الحزن الحديدية بالبنك



هند

للكبر على ابراهيم

عن مبايعته ، متهم اياه بالهروادة في القصاص من قلة عثمان . وقام بين على ومعاوية ، ذلك النزاع الذي ادى في النهاية الى مقتل على ووصول معاوية الى العرش وتأسيس البيت الاموي ، الذي نقل الدولة العربية من نظام الخلافة الذي يعتمد على الشورى ويستند الى الدين الى نظام الخلافة الذي يقوم على اساس الشورى ويستند الى السياسة اولا والى الدين ثانيا . وبذلك أصبحت الخلافة اقرب الى السياسة منها الى الدين واستحالت بذلك الى ملك استبدادى . وتمتع الخلفاء الامويون منذ عهد معاوية بكل مظاهر الابهة التي تمتع بها الملوك ، كما ادخل معاوية نظام ولاية العهد تفاديا للانتخاب في الخليفة .

فيها ، ويحث في طلبه وحبيه مع انه من سادات قريش وزعمائها ، حتى ردت زوجته هند المال الذي اخذته . ويكفي هذا انها ام معاوية بن ابي سفيان ، مؤسس الدولة الاموية ، التي كان لها المسلمون حوالي ثمانين سنة (٤٠ - ١٣٢ هـ) . ولد معاوية بمكة قبل البيعة بخمس سنين ، واسلم يوم فتح مكة وعمره ثلاث وعشرون سنة ، واتخذته الرسول كتابا له . وكان واليا على الشام في عهد عمر وعثمان ، ولما بويع على بالمدينة ، امتنع معاوية

المشركين ابو سفيان ، وعلى الخيل خالد بن الوليد . والتحم الجيشان وصمد بعضهما بعض . واتبع المسلمون خطة الرسول بادى الامر ، فكان النصر في جانبهم ولكنهم ما لبثوا ان اهلوا ما امرهم به وهو الثبات في اماكنهم مهما اشتد بهم الكرب ، فاضطربوا واختل نظامهم حتى تعرضت حياة الرسول للخطر . وهزم المسلمون في احد ، على الرغم من استبسالهم وقنايتهم في الدود عن حياة الرسول ، وكان قد جرح في وجنته وشحج راسه ووقع في احدى الحفر التي حفرها المشركون ليقع فيها المسلمون وهم لا يعلمون .

السيدة هند . بنت عتبة ابن ربيعة بن عبد شمس ابن عبد مناف . هي زوجة ابي سفيان بن حرب . وهذه هي ام يزيد بن ابي سفيان الذي ولاه ابو بكر قيادة أحد الجيوش الاربعة التي ارسلها لفتح الشام . وولاه عمر دمشق . وهي ام معاوية ابن ابي سفيان الذي ولاه عمر بلاد الشام . ولما مات يزيد اصاب عمر الى معاوية ما كان لاختيه . وولاه عثمان بلاد الشام كلها ثم استقل بهذه البلاد بعد قتل عثمان . وتكنى بعد ذلك من تأسيس خلافة جديدة واعتلاء عرش الخلافة الاموية .

اشتركت هند في غزوة احد التي قامت بين قريش والمسلمين بزعامه الرسول عليه السلام . ويرتبط تاريخها ارتباطا وثيقا بتلك الغزوة . اذ انها عمدت خلالها الى ابداء المدافعين عن الاسلام . لانها وزوجها ابوسفيان وابنها يزيد واخوه معاوية لم يسلموا الا يوم فتح مكة .

وقعت غزوة احد في منتصف شعبان في السنة الثالثة من الهجرة ، لان قريشا ارادت ان تثار لما اصابها يوم بدر ، فاجتمع حول ابي سفيان بن حرب - زوج هند - ثلاثة آلاف من القرشيين ، وخرج معهم نساء كبرائهم لاثارة حميتهم وسار الرسول في ألف من المسلمين ، ولكنهم انقسموا على انفسهم ، ولم يتفقوا على طريقة ، مما كان له اسوأ الاثر في نتيجة المعركة ، حتى كادت تنفرد كلمة المسلمين وتمزق وحدتهم . وعسكر الرسول على سفح جبل احد المواجه للمدينة والمنحدر الى بطن الوادي الذي عسكرت فيه قريش ، وكان على رأس

وفي هذه الواقعة ، مثل نساء قريش يقتلى المسلمون وفاقتهم السيدة هند زوجة ابي سفيان ، اذ انها بقرت بطن حمزة بن عبد المطلب عم الرسول عليه السلام بعد ان قتله وحشى وهو غلام حبشى ، واخذت قطعة من كبدته فلاكتها حتى اذا عجزت عن اكلها لفظتها ، وكان ذلك بقصد التشفى والانتقام من المسلمين . وقد عفا الرسول عليه السلام ، لجهه للخير وميله للعفو وسماحة نفسه ، عن وحشى قاتل عمه حمزة وعن هند التي لاكت كبدته . ومما يذكر عن هند ، انها اقترضت من بيت مال المسلمين ، بأمر الخليفة عمر ، اربعة آلاف درهم ، تنجز فيها على ان تضمنها ، فاعطاها ما طلبته ، ولكنها لم تلبث ان شكت الخسارة في تجارتها ، فقال لها عمر : لو كان مالي لتركته ، ولكنه مال المسلمين ، وهذه صفقة لم يغب امرها عن زوجك ابي سفيان ويعتبر شريكك



خبرة
٢٥
سنة



شيكولاته كورنا

اشارع مصنع شيكولاته رويال المصري بالاسكندرية

صنعت بالقطر المصري وفقا لاحتياجات الاستهلاك المحلي

شيكولاته رويال

نوعية واما طازية غير مخلوطة ولا فابلة للتلف

المرأة اللندونيسية



الآنسة مريم صالح
سكرتيرة وفد
الجمهورية الاندونيسية
بدهلي الجديدة

وسياسية واقتصادية • فلها
فى الدين تلك الروح القوية
وفى السياسة تلك الوثبة
العظيمة ، وفى الحياة
الاجتماعية قدم دراسة تعطى
فكرة بأن المرأة لم تكن جسدا
بلا روح بل هى روح فى
جسد ، فذلك الجسد النحيف
الضعيف قد حلت فيه تلك
الروح الوثابة العاملة ، المادة
فى تسيير امور الحياة ، فلم
تجد للركود فترة •

قديمًا كانت المرأة
الاندونيسية تتقيد بكثير من
التقاليد والعادات ، ولها
سطوة عليها، بيد أن الحركات
الوطنية المتتالية ، والثورات
التحريرية ، أصبغت فتوة
على فتوتها ، وجعلتها فى
مقدمة من ينظر الى الوطن
كأسرة لها تبقى اسعادها
ورفع شأنها •

وقد كانت السيدة «رادين
كارتيني» توقف السيدة
الهولندية التى تحبها على
ترك دينها ، فأرسلت اليها
خطابا فى ٢١ يولية سنة
١٩٠٢ ، متضمنا هذه العبارة
القوية، تفصح عن قوة الايمان
والوثوق من النفس ، فقالت
«كونى واثقة ياسيدتى -
فانى طائفة ليدنى ، وأدعو

فى ميدان القتال تقود الجيش
حتى وافتها المنية، وهى ترفع
لواء الوطن •

فالمرأة الاندونيسية دائما
بجانب زوجها ، فقرينها كل
شيء فى حياتها ، تذهب معه
أيضا ذهب ، وترحل الى حيث
يلقى عصا تيساره ، فنظرتها
الى المجتمع انه لون من ألوان
الطبيعة التى سكبت عليه
انسانية ووطنية ، فعندما
رأت المجتمع الاندونيسى وما
فيه من ماسى الاستعمار ،
أبت الا أن تكون مع المناضل
فى رفع شأن البلاد، والطفرة
به الى مجتمع راق ، تسود
فيه العدالة الاجتماعية
والطمأنينة والسلام •

وقد نزلت فى ميدان الجهاد
وحياة الاجتماع، حيث كونت
جماعات وأحزابا تقوم فيها
بأعمال ، مساهمة بها أمتها
فى الحياة العامة حتى تقوم
على أكتافها نهضة عامة تعبر
عن اخلاص المرأة فى روحها
الشرقية • وللمرأة
الاندونيسية جهاد فى نواحي
عدة ، منها دينية واجتماعية

المرأة الاندونيسية
مخلوقة رقيقة طائفة ،
تكسو محياها وسمه الحياء ،
وتعلو بسماحتها روح شرقية
يميزها عن اخواتها طابع
خاص ، تتوفر فيها صفات
الانوثة ، وروح الامومة ،
وجلال الزوجية • ففى
قسماتها مسحة من طبيعة
البلاد ، فى بيئة تجل المرأة
وتعطيها حق قدرها، فهى أم
تعتمد عليها فى حياة الاسر،
وزوج تتربع فيها كنوز
الوفاء •

حياتها هدوء ينفطر عن
بسمة خالدة تبثت فى
النفس الحنان ، وتنبثق منها
تلك النورانية التى تعبر عن
فلسفة العاطفة ، عمقا فى
قلب المرأة أمومتها ،
وبساطتها فى روح الزوجية
التي تدللها عاطفة الزوجية
ونورتها انتقام بأبى الحمود
وقد ثارت على هولندة فى
كثير من الاحوال فى سنوات
ثلث الاستعمار وكان منها
تلك السيدة «نياء دين» ،
التي وقفت بعد وفاة زوجها



السيدة تاتيانا من وزارة الخارجية وممثلة الهلال الاحمر الاندونيسى فى القاهرة
تلقى كلمة فى حفلة عامة

الله أن يرعاني بتوفيقه ،
فيلهمنى القوة فى حمل
الآخرين على احترام ديننا
الذى من شأنه أن يحبه •
فهذه الروح من الثقة ،
يتوثب ايمان كارتيني بدورها
فأرادت التفقه فيه ، فكثيرا
ما تؤنب نفسها ، فقالت عن
القرآن « هذا الكتاب المقدس
قد أصفح عن معان سامية
فى الانسانية ، ولكنه عربى
مبين ، ولم أفقهها لغة ، فهى
غريبة عني » فتساءلت عن
العلة فى ذلك وأرادت أن
تكون أقرب الناس الى تفهم
معانى هذا الكتاب المقدس
لتقتدى به فى تنظيم الاسر
وأفراد المجتمع •

هناك جمعيات اسلامية
تسمى « بالعائشية » فهى
فرع من الجمعيات المحمدية ،
ولكل جمعية وحزب فرع
للسيدات ينهض فى تثقيف
ونشر المبادئ التى ترمى اليها
ومن اعتناق المرأة للمبادئ
السياسية ، ونضالها فى
تحرير البلاد قد سجنحت منها
كثيرات كن مثال التضحية
والثبات • وقد زج منهن



صلى ما أفسد الصفت

انخساف الحاجبين :

تصاحب هذه الحالة عادة هبوط ركنى الشفتين ذلك لانها تنتج عن نفس السبب الذى ذكرناه اعلى .

ولكى تعالجى هذه الحالة حركى عضلات الحاجبين . اركزى باصبعى يديك تحت كل حاجب واغضى عينيك مع تقطيب الحاجبين ومقاومة مجهودك هذا بواسطة أصابعك . ثم اريحى عضلاتك بحيث تعود الى وضعها الطبيعى قومي بهذا التمرين عدة مرات صباح مساء .

وان أردت أن تقسوى شعر الحاجبين فرشيه صباح مساء بفرشاة صغيرة جافة مغموسة فى كحول .

الحذان المجهوفان :

انفخى خديك قدر ما تستطيعين ثم امتصيهما الى الداخل . قومي بهذا التمرين ثلاثين مرة صباح مساء .

الحذان المتهدلان :

اضغطى على فكك بقوة ومطى شفتيك كما لو كنت تريدن الابتسام . اركزى بيديك على خديك . افتحى فمك عندما تعيدن قفله مع الابتسام قومي بحركة صغيرة براحة اليد متجهة الى السالفين أعيدى الكرة عشر مرات .

على الكتف اليمنى عشر مرات أيضا . اعدلى رأسك الآن واجعلى فكك يضغطان على بعضهما لتتشابك عضلات الرقبة ثم أرخى فكك بالتدريج . أعيدى هذا التمرين عشر مرات . واذا ما انتهيت من هذا التمرين اضربى دائرة وجهك بظهر يدك أو بفوطه مبللة بماء هبوط ركنى شفتيك :

لا شيء يجعلك تبسدين كبيرة السن أكثر من هبوط ركنى الفم . ويكون العلاج فى غالب الاحيان معنويا أكثر منه جسمانيا . كوني اذن متفائلة وابعدى عنك الاوهام وكل ما من شأنه تعكير مزاجك واكتئابك . قومي بعد ذلك بالتمرين الآتى : ادخلى سبابتيك بعد غسلهما فى فمك . اجتهدى فى قفل شفتيك بينما يجتهدا صبعاك فى ابعادهما عن بعضهما وعندما تتوصلين الى فتح فمك اقلقيه ببطء بينما يجتهد اصبعاك . فى الحيلولة دون ذلك . وفى أثناء أداء هذا التمرين دلكى برفق وبطريقة دائرية الحد من الداخل بطرف الاصبعين قومي بهذا التمرين لبضع دقائق صباح مساء .

هاهو ذا فصل الحريف يعود البنا بوجه الصافى المعتدل ليعطينا فرصة نعيد فيها النظر على بشرتنا التى لا بد أن أثر فيها فصل القيظ .

انتفاخ الاجفان :

وبصحبه عادة ظهور الجيوب تحت العينين . وسبب هذه العلة الكبد التى تتأثر بالحر أو الكليتان لذا وجب عليك أن تعرضى نفسك على طبيب الاسرة . ويمكنك بعد ذلك أن تلجئى الى العلاج التالى :

ابرشى تفاحة نيئة ضعيفا على قطعة من الشاش ثم ضعيفا مباشرة على العين لمدة ربع ساعة . أعيدى هذه العملية لمدة خمسة عشرة يوما تحصلى على نتيجة مرضية . جربى أيضا هذه الطريقة : ضعى حول عينيك كريماسما ثم اغمضيهما مع الضغط وافتحيهما ببطء . قومي بهذا التمرين صباح مساء .

الذقن الغليظة :

أعيسدى رأسك الى الخلف . افتحى واقفل فمك ببطء عشر مرات . أدبرى رأسك من اليسار الى اليمين وبالعكس عشر مرات . أميل رأسك على الكتف اليسرى ثم

فى السجون كل من السيدات رسونة سعيد ، وتريمورتى التى وضعت طفلها فى السجن وغيرهما من فتيات النهضة اللاتى أخذن مكانة الصدارة فى تاريخ البلاد .

لهذا تطالب المرأة دائما بكامل حقها فى الحياة العامة ولم تستطع أيام هولندية الاستعمارية تحقيق هذه الاغراض السامية ، لانها ان ترضى للامة النهضة ، حتى ما كانت تعطى لرجال أندونيسيا وافر حقوقهم .

أما وقد جاءت الجمهورية الفتية بجديد الامانى ، وسمو الاغراض ، وأوفر الحقوق اعلاء ، لقدرة الامة بكامل أفرادها فى اسعاد الوطن ورفع شأنه ، فما كان منها الا أن اخذت بأبناء الوطن رمز الوحدة فى تأليف الدستور والحكومات ، فوحدت الصفوف ، وأعطت للمرأة حقوقا تسامت بها الى حدما للرجال من حقوق ، لتكون أسرة مالوفة فى نظام الحكم فتولى من النساء وظائف عدة فى فترات مختلفة فمنهن المحاميات والطبيبات ، وظهرت كثرات فى الميدان الدولى والسياسة العامة كتابسات ومنسوبات سياسيات فى المحافل العالمية

ورغم هذه المساواة فى الحياة العامة ، لم نجد فى المرأة الاندونيسية التقصير فى أداء الحقوق الزوجية بل هى زوجة ترعى شؤونها المنزلية حق رعاية ، وتدبير المصالح الزوجية على أحسن وجه . فهى أم تربي أولادها باخلاص ، طائعة مديرة ، مهيمنة فى منزلها ، تتفق بعقل واقتصاد ، وقد بعد عارا ان تكون المرأة غير عارفة لشمشون التدبير المنزلى ، فيجب أن تكون طاهية وحائكة ومنظمة ومراعية للمطالب الزوجية .

فؤاد محمد فخر الدين

مشكلة الجوارب



أصابك بكتب جماد
بإستعمال طلاء الأظافر
كوتكس

يمكنك أن تكسبي يديك قدرًا
أكبر في الجمال بإستعمال طلاء
الأظافر لساحر كوتكس
الذي يدوم طويلاً .

إن كوتكس يمتص على
ثيابك رقيقاً جميلاً كما أنسهل
الإستعمال قوى الإحتمال،
لا يتقشر ولا يتشقق ! .

وكونك ليس مرتفع الثمن
ولذا يمكنك الإحتفاظ بعبوة
أفوان ... ليقاسب مع كل منها
لون الفستان الذي تفضليه

كوتكس
أشهر طلاء لأظافر
في العالم



4-6

هي مشكلة كل يوم بل
كل ساعة ودقيقة . هي هم
المرأة بالليل والنهار . إذ
لا تستطيع أية سيدة أن
تستغنى عن لبس الجوارب أن
كانت من اللواتي يهتمن
بحسن المظهر واناقة اللبس

لقد اتفقت السيدات فيما
بينهن على عدم لبس الجوارب
في فصل الصيف لأننا كما
يبدو خطأ للبعض بل توفيراً
لجزء كبير من الميزانية يخصص
لشراء بضعة أزواج من
الجوارب لا تبلى أن تبلى
وكيف لا تبلى بسرعة وهي
مصنوعة من خيط أشبه

ما يكون بخيط العنكبوت
نعم لقد استطاعت المرأة أن
تجد حلاً لمشكلة هذه الجوارب
المعونة فاستغنت عنها في
فصل أو فصلين من فصول
السنة . ولكن هل استطاعت

ذلك في فصل الشتاء وفي
السهرات والحفلات ؟ إن هذا
السؤال ليس في حاجة إلى
جواب بدليل أن صناعة
وتجارة الجوارب تنشط في
هذا الفصل من كل عام وتبادر
كل سيدة إلى انتقاء ما يروقها
منها وقد رأينا ونحن في مستهل
هذا الموسم أن تساعد قارئات
بنت النيل في اختيارهن
جواربهن .

لقد اتفقت السيدات فيما
بينهن على عدم لبس الجوارب
في فصل الصيف لأننا كما
يبدو خطأ للبعض بل توفيراً
لجزء كبير من الميزانية يخصص
لشراء بضعة أزواج من
الجوارب لا تبلى أن تبلى
وكيف لا تبلى بسرعة وهي
مصنوعة من خيط أشبه

ما يكون بخيط العنكبوت
نعم لقد استطاعت المرأة أن
تجد حلاً لمشكلة هذه الجوارب
المعونة فاستغنت عنها في
فصل أو فصلين من فصول
السنة . ولكن هل استطاعت

ذلك في فصل الشتاء وفي
السهرات والحفلات ؟ إن هذا
السؤال ليس في حاجة إلى
جواب بدليل أن صناعة
وتجارة الجوارب تنشط في
هذا الفصل من كل عام وتبادر
كل سيدة إلى انتقاء ما يروقها
منها وقد رأينا ونحن في مستهل
هذا الموسم أن تساعد قارئات
بنت النيل في اختيارهن
جواربهن .

نحن نقدم
لهن بعض
النصائح المفيدة
الخاصة بهذه
المشكلة بالذات

• الجوارب بدون
الحياطة الخلفية تظهر
الساق بدينة

• اقصى الجورب جيداً
قبل شرائه وتأكدى من سلامة
خيوطه .

• لا تشتري الا الجوارب
ذات الكعوب المربعة وابعدى
عما يخالف ذلك .

• اياك وشراء جوارب
أصغر أو أكبر من حجم قدمك
فان الجوارب التى لا تكون
من مقاسك تبلى بسرعة .

• تحتم عليك موضة هذا
العام لبس الجوارب من لون
البشرة .

• احرصى كل الحرص على
جواربك أثناء خلعها ولبسها .
البسيها نظيفة دائماً وياك
أن يحتك هذاؤك بها أثناء
سيرك فتتسخ .

اغسلى جواربك بالطريقة
الآتية: جهزى ماء واذيبي فيه
شيئا من الصابون . ضعى
فيه الجورب وادعكيه دعكاً
خفيفاً الى أن يصبح نظيفاً .
اشطفيه بعد ذلك عدة مرات



وضعى فى ماء الشطفة الاخيرة
ملعقة خل حتى لا يبهت اللون
ويحتفظ الجورب بطراوته .
اتركيه يجف فى الظل
والهواء على فوطه نظيفة بعد
أن تعصره فى قماش قابل
لامتصاص الماء . أما جوارب
النايلون فيجب غسلها كل
مساء ونشرها بعيداً عن
الحرارة .

انضموا الى

نادى اتحاد بنت النيل

يفتتح ابوابه في ٢١ نوفمبر ١٩٤٩ - ١ شارع ابن ثعلب بجوار فندق مترو بليتان بقصر النيل

يدك في الشتاء

كثيرا ما نشكو في الشتاء من ايدينا . فهي تارة حمراء وتارة متورمة أو زرقاء . ولعلك تعلمين ياسيديتي ان جمال اليدين خير اعلان عنك ، ومن الناس من يرى جمالك في يدك قبل ان يراه في انفك أو اذنيك ، فإذا بدت اليدان وعليهما ورم أو فيهما مميزة غير طبيعية أو مالت إلى الزرقة التي الناظر تبعه ذلك على اسباب متباعدة ، فقد يعتبرونك مريضة أو يرون ان الزرقة دليل كبر سنك والعيذ بالله!! فهل تعلمين اسبابا لهذا الاضطراب البادي في جمال يدك ؟

وسبب هذا كله عدم انتظام الدورة الدموية . ولعلاج هذه الحالة عليك بوضع يدك في ماء ساخن ثم في ماء بارد كل مساء قبل الذهاب إلى الفراش . خذي وعاءين واملئي أحدهما بماء ساخن جدا واملئي الآخر بماء بارد . ضعي يدك في الماء الساخن واتركيهما بدون حركة لمدة ثلاث دقائق ثم ضعيهما في الوعاء الآخر لمدة دقيقتين . ارفعيهما واغمسيهما في الماء الساخن ثم في الماء البارد . اعيدي العملية أربع مرات مع الحرص على إعادة تسخين الماء . نشفي يدك جيدا . وان انتفخت يدك بسبب البرودة واردت علاجها استعيني بالماء الساخن ماء دافئا مضافا اليه دقيق

المائدة على ان تكون يدك متجهة إلى أعلى والاصابع ممدودة . دلكي باليد الأخرى برفق مبتدئة بأطراف الاصابع متجهة إلى المعصم . دلكي الآن

يدك الأخرى بنفس الطريقة وإذا ما انتهيت من هذه العملية ادعكي يدك بالكحول المزوج بالكافور وسوف تشعريين بحرارة شديدة وتنميل خفيف في جميع اجزاء اليد حتى اطراف الاصابع . ونحن نوصيك اخيرا ان تتخذي حطمتك عندما تزمين الخروج في يوم بارد بالا تنسي لبس قفازيك . ضعيهما . وانت في المنزل اي قبل خروجك الى الشارع . وقد ظهر ان القفازات بالصوف افضل من سواها حتى من تلك التي تبطن بالفراء . لا تحبسي يدك في قفازات ضيقة حتى لا تعطل الدورة الدموية فيسبب عنها هذه الزرقة وتلك الانتفاحات التي تشوه شكل اليد في فصل الشتاء



فصل أنت أيضا



استعمل من كريم كرميد المامرون أو دودوف

كريم أودوروفو الجديد يوقظ العرق والرائحة بأمان لمدة ثلاثة أيام

إن كريم أودوروفو الجيرمينال أنقذك طوال مدة أيام ويوقظ العرق بطريقة فعالة ...

وزيادة على ذلك فهو يوقظ أيضا رائحة الرائحة التي يفقد بها «هاجين» خصم الحشرات لمسه يزيل رائحة العرق . فهو يريح الجلد . ويأسون بهي أثر يمكن استعماله بعد الحلاقة . يزيل رائحة الملعن إلى رائحة عطرية . ولا يبق حصى ولو تركت لفظا مرشوما . جربني أودو - رو - نو رائحة عاصري وصول الحصى ويكسبه حصول عليه على خصم سائل أيضا .

إذا استعملت كريم أودوروفو ضمنت الوفاة لمدة أيام



الاشتراك السنوي ١٠٠ قرش

تقبل الاشتراكات من الساعة العاشرة للواحدة ظهرا ومن الخامسة الى السابعة مساء

استدی لائیک



ولائنی بناقل ..



رسالة النيل

عزيزتي بنت النيل

... لي من العمر ثلاث وعشرون سنة أما هو ففي الثامنة والعشرين .. تعرفت به في أحد المصايف المصرية عن طريق أسرتي ... ان ما جعلني أميل اليه هي مسحة الحزن التي تبدو على وجهه ... تحدثنا معا فكان حديثه عذبا شجيا خاليا من كل تكلف ، بعيدا عن الاطرأء الذي يسطعه شباب هذا الجيل ان أرادوا غزو قلب فتاتهم ... تقابلنا بعد ذلك في مناسبات وكانت كل مقابلة تزيدني شغفا به . وقد أخبرتنى صديقة تعرف أسرتك انه فقد والده في سن مبكرة فكفلته خالته وربته هو وشقيقته الصغرى وقد احتملا شظف العيش لقلة ذات يد الحالة ولضالة الارث الذي تركه الوالد مما اضطر صاحبنا الى عدم اتمام دراسته والتحاقه بعمل يرد عنه وعن أخته صروف الدهر .. انه على الرغم من فقره عزيز النفس ، شديد الكبرياء ، يعمل ما في وسعه لاختفاء حالته عن أقرب المقربين اليه .

لم يمض على تعارفنا وقت طويل حتى فهمت انه يحبني ثم مالبت احدى صديقاتي ان اخبرتنى انه باح لها بحبه لي .. لا تخيلي ابتها العزيزة كم كان سروري عظيما بهذا النبا فقد كنت أنا أيضا أشاطره هذا الشعور النبيل . ولكن أعرف للأسف انه لن يجرؤ أبدا على أن يصرح لي بهذا الحب لاني غنية وهو فقير . وهانذا أبعت اليك بهذا الخطاب لتزوديني بنصائحك . انني في بأس ليس بعسده بأس . أخطو الخطوة الاولى وأكاشفه بحبي له ؟ اني أترك ذلك لحسن تقديرك ... س . ع . د

ان كنت متأكدة يا آنستى من حبك له ومن حبه لك فلا أجد مطلقا ما يدعو الى هذا التردد . تزوجيه مهما يكن ثراؤك ومهما يكن فقره فالمال لا ينبغي أن يكون عقبة في سبيل سعادتكما . وكما يجمع الزواج بين قلبي الشخصين فانه يمزج مالهما ويلقى سكتارا كئيفا على الماضي .

ان العقبة الحقيقية التي تعترضك هي عدم جرأته على طلب يدك من ولى أمرك . يمكنك في هذه الحالة أن تكلفي صديقتك التي أخبرتك بحبه أن تنقل اليه شعورك نحوه وتؤكد له انك لن ترفض طلبه أن تقدم ليطلب يدك من ولى أمرك وانك ستعملين من ناحيتك على اقناع من يعارض هذا الزواج من أسرتك .

ويحسن - قبل أن يتقدم الى خطبتك - أن يكون التحدث عنه عند من يبدعهم الحق في تقرير مصيرك أو رعاية مستقبلك ، على مرأت ، فمرة تبدين اعجابك بأدبه ، وأخرى تدينين فيها قوة خلقه ، ومرة ثالثة تبينين لهم انك لا تشعرين بثقة في رجل أو راحة الى رجل مثلما تشعرين بها نحوه ، حتى يحسوا عند طلبه انك في صفه .. وقد يكفي هذا ...

بنت النيل



الفائزات الصوف تدوم طويلاً ..

ازاغست في

لو كس



لكي تحصى فائزاتك الصوف من تلفها بالحرث ، اغسلها باستمرار في لو كس المذاب في الماء البارد . ان لو كس يحفظ جميع ملابسك الصوفية رقيقة وجديدة ، إنه جيد للغاية استعملى لو كس من اليوم . انه أضمن طريقة في الغسيل .

X. LX - 660 - 285

A LEVER PRODUCT

اطلبي من البائع

الكتكوت مع بنت النيل



١٩٥٠

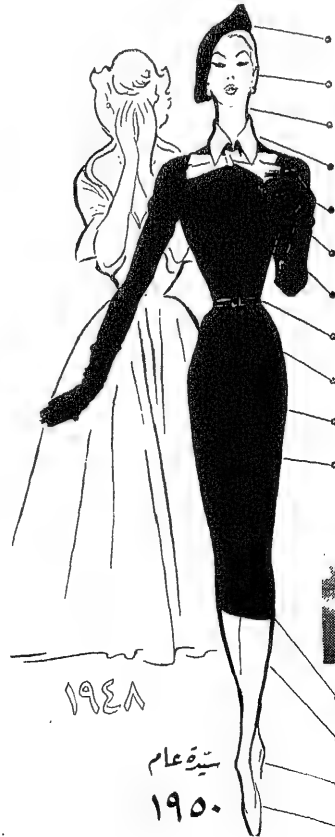
ها قد عادت دور الازياء فى باريس لتحمل حملة شعواء على ما ابتكرته هى نفسها فى العام الماضى ولتطلع علينا هذا الموسم بزي جديد يساير العصر الذى نحن فيه . ان كل شئ فى هذا العصر يسير بسرعة . فالناس يسرون فى الطرقات بسرعة والحياة نفسها تسير بسرعة والموضة تسير بسرعة . فقد قطعت فى مرحلة سنتين شوطا كبيرا منذ أن طلعت علينا بالنيو لوك العنيد .

ونحن لا نطلب اليك يا سيدتى الا أن تسائرى عصرك بأقل ما يمكن من التكاليف فان الاناقة مسألة ذوق أكثر منها مسألة مال . ويجب أن نبادر فنظمثك على أن موضة « منتصف القرن العشرين » كما يسميها مبتكر الازياء كريستيان ديور لم تتغير تغيرا كبيرا عن تلك التى ابتكرها فى العام الماضى . فجاكتك الفضفاضة وفستانك الواسع اللذان ارتديتهما فى العام



الماضى ما زال صالحين للبس . فما عليك الا أن تقصرى لاودليه وتضيقي الجونيلة وتقللى من اتساع قميصك وجاكتك على شكل البلوزات . وهأنت ذى ترين أن الموضة لم تتغير تغيرا كبيرا من حيث الشكل . ان جواربك اتخذت لون بشرتك وقل حجم ردفيك . وها هى ذى موضة هذا العام تحتم عليك قص شعرك قصيرا والتقليل من بوكلاته لتظهرى أصغر مما أنت بعشر سنوات .

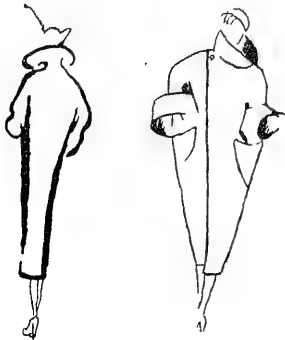
وتسأليننا الآن كيف استطاع الحائكون أن يخلقوا زى هذا العام ؟ فنجيبك بأنهم بدأوا بالصدر فعرضوه وعرضوا الاكتاف أيضا . أما الخصر فتركوه فى مكانه بعد تضييقه . وركبوا الاكمام أسفل موضعها وزموها عند المعصم واختفت الاكمام التروكار والاكمام القصيرة فهى



قبضة نظرت نصف الرأس
الفرعبريدون تخفيف
العنق طريـ
الباقة بيضاء
ديكولتيه مقنول
كرافات عريضة
صدر عريض
الخصر فى مكانه الطبيعى
الردفان ضيقات
الفخذيان خيالات
الجوربلة بسيطة وضيقة



الزينة على انقطاع ٣٧ على الأرض
الجوارب من لون البشرة
كعب عال
القدم مستريحة



سنة عام
١٩٥٠

اما طويلة واما مختفية تماما،
وان نزلنا الى الجونيلة
الضئيلة صبيحة ولكن سبله
اللبس وارتفع ذيلها عن
الارض بمقدار ٣٦ أو ٣٧
سم . فاذا انتقلنا الى
الاقمشة وجدناها من ذات
الوبر أو السمكة ان
كانت للمعاطف ، ومن
القطيفة ان كانت للفساتين
ومن الغريب أن تعود
الزوايا والمثلثات الى
الظهور في حلبة أزباج
هذا العام فنرى على شكلها
أطراف الفستان والياقات
ومها معى نزور الآن
مجموعة كريستيان ديور
لقد أراد لها طابعا يميزها
عن غيرها . انه يلقي
بأزيائه في باريس
فتتسابق بيوتات الازباج
في العالم لاقتنائها
والاقتباس منها ان أمكن،
لقد استطاع خالق الموضة
في باريس أن يبيع ألفا
وما تى فستان في ظرف
أسبوع واحد . وما هو
ذا يطلع علينا أخيرا
بمجموعته السادسة التي
تحتوي مائة وثمانين فستانا
كلها بأفكار جديدة . وقد
اختارت مندوبتنا في
باريس ما راقها من هذه
المجموعة وأرسلته إلينا
وقد أوصتنا أن نحذر
قارئنا من الوقوع في
الخطأ الذي تقع فيه معظم
نساء العالم ألا وهو
الاندفاع وراء الموضة
الجديدة دون قيد ولا

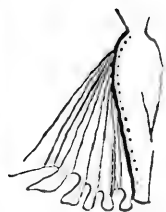


فستانان من الصوف وقد حل ظهر أحدهما بصفيين من الازرار
السوداء . أما الفستان الثانى فيمتاز بجونلة ضيقة من أسفل



شرط • لا شك أن الزي
الجديد جميل ولكننا لا
نضمن أن كل ما جاء فيه
يوافق كل الاحجام •
فكرى يا سيدتى مليا
قبل أن يستقر رأيك على
واحد من هذه الازياء ••
تعالى معى الآن نتصفح
بنت النبل فقد يعجبك
أكثر من فستان لاننا كنا
فى اختيارنا حريصين كل
الحرص على تقديم ما يليق
بقارئتنا •
وهذه الموديلات تلزم لها
أقمشة أنيقة وتوجد فى
المحلات الكبيرة كمحلات
الصالون الأخضر مثلا ••
لقد قمنا يا سيدتى
بنصيبنا وبقي عليك أن
تقوى بنصيبك فلا
تنتقى الا ما يناسبك والى
اللقاء فى الموسم القادم •

أطلق جاك فاته على هذا الفستان اسم « العاصفة »
وهو مصنوع من الصوف وقد زُهر من أعلاه الى
أسفله بهذا الصف من الازرار



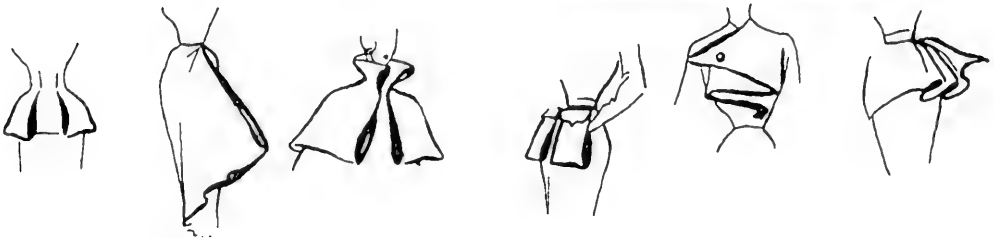
مبتكر هذا التايور الانيق مبتكر الازياء
المعروف رافائيل وقد حل بالقطيفة السوداء

معطف من الصوف البنفسجي محلي
بالاستراكان صنع الكس ماجي



فستان من الصوف الاحمر بشية عند الظهر •
ابتكار بيير كلارانس

فستان من الصوف محلي بمجموعة من الازرار
الحزام من الجلد البوكس الاسود





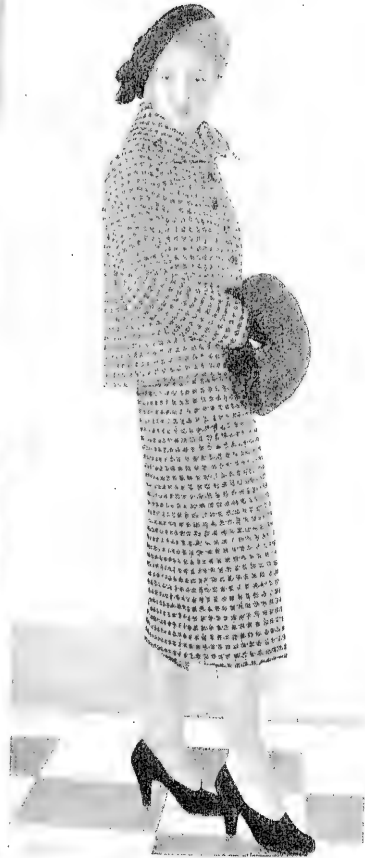
فستان اسود من الساتان المنقط وقد
حليت الياقة بعقدة كبيرة • أما الجونيلة
فبشنيات مجوفة • ابتكار بيير كلارانس



فستان من الصوف الاسود • بجونيلة
تظهر وكأنها من طيقتين • ابتكار
بيير كلارانس



« اليز » فستان من الفاي الاسود
الجونيلة على شكل الفاز • الاكمام
ترواكار • ابتكار بيير كلارانس •



« بول مول » معطف من الصوف الاحمر
محلى بالاستراكان • ابتكار صانع
الازياء المعروف الكس ماجي

تايريليس في المدينة وعند الذهب
الى النادى • الجاكيت قصيرة والجونيلة
ضيقة



ما زالت الموضة تجرى وراء الاقمشة الايكوسيه
 وها هي ذي عادة باريسية ترتدى هذا الفستان
 المبتكر

لقد ابتكر بيبير بالمان هذا الفستان وأراد به أن
 يقلد الطراز الصيني فاليس صاحبة هذه القبة
 المبتكرة



فسمان للسهرة بديكولتيه
وبجونيبة منتفخة مزينة بهذه
الكشكشة المعقدة وهو من اللون
الاسود

ان هذه الياقة المبتكرة من صنع
روبير بيجيه وقد حلت صاحبتها
جيدها بهذا العقد الجميل ↓





فستان للمساء من الموسلين
الاييض المحلى بوردق اللبلاب
ابتكار بيير بالمان



ان هذا التاير الجميل المصنوع
من القماش المحلى بالترتر من
ابتكار جاك فاتيه



يعود بنا هذا الفستان الى العصور الوسطى
بديكولته العريض وبكميه الطويلين الضيقين
وبجولته العريضة



فستان للسهرة ابتكار مولينو على
هيئة زهرة وقد حلت صاحبته جيدها
بعقد مبتكر من الماس ولم تنس أن
تضع خلخالاً حول أسفل ساقها



فستان للسهرة من الفوال الوردي أو البنفسجي الفاتح
وقد حليت الجونلة بمجموعة من الزهور الذهبية والفضية



بلنسياجا فستان للمساء وقد حلى بهذا العقد الذى
يبلغ ثمنه مائتى ألف دولار

فستان للسهرة من اللون الازرق من ابتكار
كرستيان ديور وقد صنعت الجونيلة على شكل
المقص واستعاضت صاحبه بالاكمام هذا القفاز
المبتكر





- ♦ بالظو من الصوف ذو مربعات رمادية غامقة ورمادية فاتحة وقد فصلت أكمامه على هيئة كاب وأطلق عليه مبتكره مود وفانو اسم «ضربة الريح»
- ♦ مجموعة من الصوف الرمادي ابتكار مارسيل دورموه أطلق عليها اسم «المربعات»
- ♦ قدم بيير بالمان هذا المعطف ذا الياقة العالية التي حليت من الداخل بالاستراكان • والمعطف من صوف الجمل •
- ♦ معطف أسود ابتكار مولينو على شكل مظلة • الاكمام كيمونو
- ♦ معطف فضفاض من الصوف الثقيل ويمتاز بياقته العريضة وباتساعه •





قبعات

لقد أرسلت صانعة القبعات الشهيرة
السيدة جيرمين لجرو هذه المجموعة الفريدة
التي تتخف بها موسم الازياء بباريس هذا
العام . ومن الملاحظ أن الربش هو الحلية
الوحيدة التي استخدمت لتزيين هذه
القبعات فيما عدا الاولى وقد اكتفت





١٩٥٠

مبتكرتها بتلك الشريطة المخططة المقواة
فأكسبتها جمالا فوق جمال • والقبعات
جميعها تكشف عن الجبين وجزء من مقدمة
الرأس • لذا يتحتم على لابسات هذه
القبعات أن يصفن شعورهن بطريقة
تجعل من القبعة والشعر جزءا لا يتجزأ

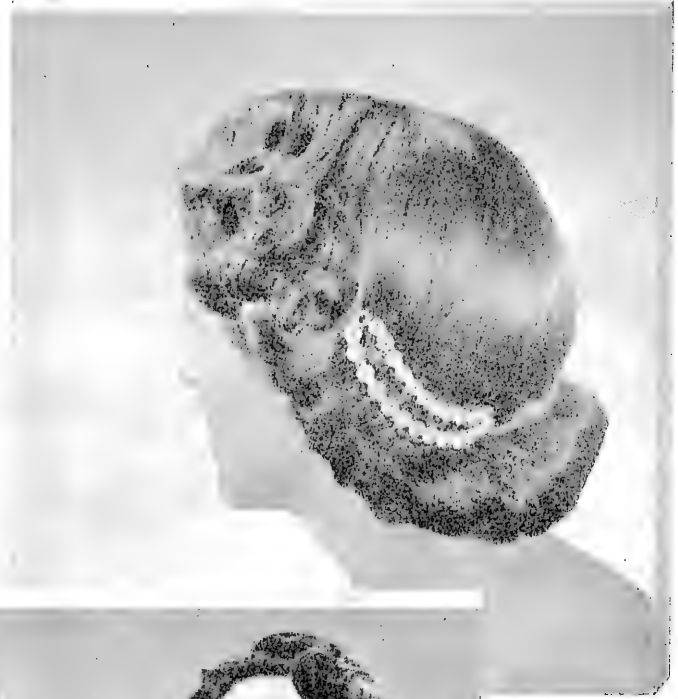


تسريحات

قد تعجبين لهذا العنوان وتساءلين كيف يكون للشعر موضحة ؟ لقد أراد اصحاب صالونات الحلاقة بباريس أن يتبعوا خطى صانعي الازياء ومبتكريها وراوا أن من حقهم أن يفرضوا ارادتهم على رهوس السيدات بقص شعورهن وتقصيره لجعله أقرب ما يكون من شعور الرجال . لقد شابت ارادة الحلاقين أن تخفف على امرأة القرن العشرين مهمة تصفيف شعرها وتسريحه . ان سيدة عام ١٩٥٠ أصبحت تشارك الرجال في كل شيء فهي تذهب الى عملها كل صباح وليس لديها من الوقت متسع تزين به رأسها . ان هذه الموضحة الجديدة ستستقبل من طالبات الجامعة ومن المدرسات ونسائنا العاملات بكل ترحاب .

وما نحن اولاء نقدم على هاتين الصفحتين تسريحتين في غاية من البساطة . وقد اعتمد صاحبهما على فرق الى اليمين وعلى بعض العنقسات الخفيفة . أما الشعر فهو لا يصل الى أكثر من نصف الرقبة .

وكان مبتكر التسريحة الثانية قد لاحظ بساطتها

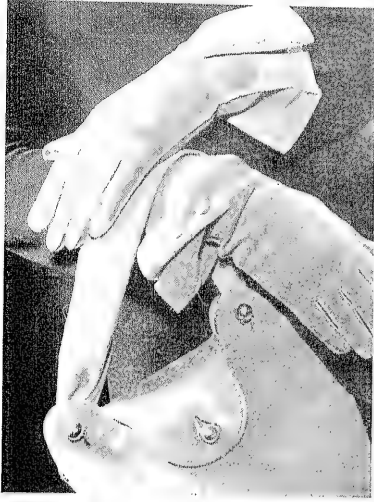


١٩٥٠

فاعتمد على شيء خارجي وهو
هذا البوكل المصنع بالاحجار
الصناعية . على أن هذه
التسريحة الأخيرة لاتصلح الا
للحفلات الساهرة والحفلات
الرسمية .

وعلى أي حال فنحن
نوصيك يا سيدتي بالتفكير
جيذا قبل عمل أية تسريحة
من هاتين التسريحتين أنهما
توافقان شكل وجهك .





↑ لقد عاد الرمادى الفاتح الى الظهور . وان هذه المجموعة التى تزينها معروضة عند جاك فاتيه .
والحقيقية والقفازان من الشامواه الرمادى وقد حليت بأزرار رمادية غامقة



→ لقد وضعت مبتكرة الازياء جان لافورى على جيب هذا الفستان الذى يرتدى بعد الظهر روس فثران ثلاثة طرزت بأحجار سوداء . أما القفاز فمن طراز مبتكر

مستلزمات التوضي



ان علبة البودرة المبتكرة هذه ذات الغطاء الموضوع عليه بوصلة من صنع الفنان هنرى

أما هذه الغادة الحسنة فقد أمسكت بيدها علبة بودرة على هيئة قرص أرقام التليفون

ابتكر علبة البودرة هذه الفنان هنرى وقد صنعها على شكل هيئة تسريحة ذات أرجل تشنى وتفرّد عند الطلب

كَيْ بِحَبْلِكَ الرِّجَال

هل تحلمين بالحب ؟؟ لا تخجلي يا فتاتي من الاعتراف فالحب حقا الطبيعي منذ كانت الدنيا ولكن هل سألت نفسك ما الذي تبغينه من وراء علاقتك بأى فتى من الفتيان ؟

ان الحاجة الى الحب شعور طبيعي زودت به الطبيعة قلب كل انثى ولكنه يتكيف بشخصية كل امرأة واهدافها في الحياة واخلاقتها عامة ، وقد يكون الحب رغبة جسدية وقد يكون حاجة نفسية او احساسا روحيا . والفتاة التي تعتقد انه لا سبيل للسيطرة على قلب الرجل الا عن طريق المظهر الجذاب تنفق الجزء الاكبر من تقودها على مواد التجميل والمثل الاعلى للانونة في رايها هو الجسد الذي يثير الاعجاب واهدافها في حياتها هي القوام المفلوف والخصر النحيل والصدر النافر والشفاه التي صنعت للقبول والسيقان المنسجمة والبشرة الحلوة الباسمة . . .

ان كل هذه الاشياء تفتن الرجال حقا ولكنها لا تفتنهم جميعا ولا تبقى فتنتهم بها طويلا ، والبعض منهم لا يابه لها كثيرا

وهناك اوهام شائعة في دنيا الحب يقع تحت تأثيرها الشبان والفتيات وخاصة في مستهل الشباب ولكنها لا تضر الشبان بقدر ما تضر الفتيات وانت - يا آنستي العزيزة - تدربين ذلك جيدا ان الفتى يستطيع ان يتخلص من اخطائه وكثيرا ما ينساها له الناس ، ولكن اخطاءك انت تظل عالقة بك مدى الحياة وواجب واجباتك هي ان تحسنى حساب المستقبل . وتأكدى ان الشاب الذى يفتن بمظهر المرأة وحده شاب سطحي وعلاقته بك

لن تكون علاقة متينة ابدا : انه يهواك لا يحبك فهل فكرت - يا فتاتي العزيزة - في الفرق بين الحب والهوى ؟ ان الحب لا يكون الا بين قلبين متكافئين وروحين منسجمين . الحب احساس عميق مصدره القلب وهو يتطلب وقتا للنمو ولا باتى الا بعد تأمل وتدبير ، انه تضحية وغايته اسعاد المحبوب وبناء مستقبل سعيد . ان عناصره هي : الشعور بالجمال ، والاحساس بالود والحنان ، والاعجاب والاحترام المتبادلين ، والتسامي بالعاطفة الى افق بعيدة

اما الهوى فهو ميل عاطفى جنسى ، كل ما يشترط فيه ان يكون المحبوب جميلا فتانا - والعاشق في هذه الحالة يشهد اسعاد نفسه فقط لا اسعاد غيره ، ويستطيع ان يهوى اكثر من واحدة لان الغريزة ظائمة ابدا وقلما تعرف الرى او الشيع . ان الهوى اساسه الرغبة ومادته احلام تبني على الرمال ، وعناصره هي الاعجاب والميل الجنسي وغريزة الملكية ، وهو ياتى فجأة ويذول فجأة

فاى الشئيين تطلبين ؟؟ اذا كنت تطلبين الهوى فستجدينه رخيصا ولكن اعلمى من الان انه سيسبب لك من القلق والتعاسة والدموع اكثر من السعادة والهناء . واذا اصررت على طلب الهوى فيكفيك العناية بجسده واتخاذة شركا . اما اذا كنت تشدين الحب وتحلمين بالسعادة والهناء فهناك عناصر اخرى يجب ان تتوفر في شخصيتك حتى تحققي امنيتك :

قلت لك ان الحب انسجام قلبين وروحين وهذا يتطلب منك العناية بصفاتك

النفسية اكثر من العناية بمظهرك الخارجى ، يتطلب منك الثقافة الكاملة لان العقل النير يضى على الوجه نوعا من الجمال النبيل لا يمكن ان تجلبه لك العطور والماسحوق ولا شك انك لاحظت ان الفتاة الذكية - حتى اذا كانت متوسطة الجمال - تبدو اجمل من الفتاة القبية الرائعة الحسن وفضائل المرأة الاساسية هي العطف والحنان والتضحية والركة والعدوبة والانونة الحقة لا تتركز فى الجاذبية الجنسية وحدها بل فى تلك العناصر او الفضائل .

والفتاة التي تهدف الى ان تكون ربة بيت يوما ما لابد لها ان تعرف كيف ترضى زوجها وتكسب اعجابه ولن يتحقق لك ذلك

الا اذا كنت ذات دراية علمية بفن العلاقات الزوجية وتربية الاطفال وذات روح اجتماعية مهذبة ، الى جانب اجادة الطبخ والكى ورفو الثياب والجوارب . .

فاسالى نفسك يا فتاتي ماذا تنشدين من وراء علاقتك بأى فتى من الفتيان وادرسى شخصيتك جيدا واعنى بتنمية الصفات التي تؤهلك للفوز بالرجل الذي تشدين ثم حكمى عقلك فى عواطفك

انك ستجدين كل يوم عددا من الشبان على اتم استعداد لمغازلتك ومطارحتك الهوى . . ولكنك ستنتظرين فى ثقة وأمل ذلك الذى سيحقق لك السعادة والهناء .

(نصرى عطا الله)

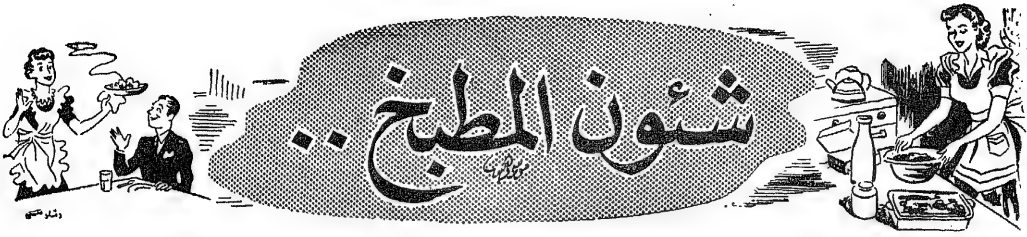
أقمشة فاخرة
صنع

چاكمار
Jacqmar

بلندن

أصواف - تويد - شفيوت
صاير مطبوعة
من أهدت طراز للتفصيل

تباع أقمشة وصاير مأكار في
المحلات الكبرى بالقاهرة والإسكندرية



للزبدية صبحي

تورثة المسكيس

المقادير :

٤ - بعد أن يتم نضجها تترك الفطائر لتبرد فوق منخل سلك ثم توضع فوق بعضها مع ملاحظة فرد طبقة من حلوى الزبدة الآتية بين كل طبقة وأخرى . ثم غطي سطح التورثة بحلوى الليمون اللامعة الآتية وزخرفي سطح التورثة بأهرامات صغيرة مدببة مستعملة حلوى بيضاء وملونة بالتوابل كما هو مبين أمامك بالرسم :

حلوى الزبدة المستعملة بين طبقات التورثة :

انخلي فنجانا ونصف فنجان كبير سكر حلوى أو سكر بودرة ناعم جدا ويضرب معه ٣ أوقيات زبدة حتى يصير هشه كالكرمية ثم يضاف له حوالى ملعقة كبيرة مسحوق شكولاتة ثم يضغط نقط من الفانيليا وجزء من الجوز المفروم اذا رغبت فيه ثم استعملى هذا الحشو بين طبقات التورثة :

حلوى الليمون المستعملة في تغطية سطح التورثة :

يقبل مقدار نصف فنجان كبير من سكر الحلوى أو البودرة الناعم جدا بعد تخله في مقدار ٢ ملعقة كبيرة من اللبن أو الماء ثم أضيفي اليه قليلا من روح الليمون لاعطاء النكهة المضبوطة .

واذا رغبت في تلوين حلوى الزخرفة فأضيفي قليلا من اللون البني أو استبدلي الماء بعصير الفاكهة الملون .

جلى الجوافه

المقادير :

٤ كوب (لتر) عصير ٤ فنجان شاي سكر جوافه مطبوخة ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ - اغسلي الجوافه وأزيلي أعناقها وقطعيها الى قطع صغيرة وأضيفي اليها ما يكفي لتغطيتها من الماء البارد ثم ارفعيها على النار الهادئة لتغلي حتى تنضج تماما

٢ - صفيها من شاشة ولا حظي عدم الضغط عليها بشدة حتى تحصل على سائل رائق

٣ - يكال العصير السابق وخذى لكل لتر منه مقدار ٤ فنجان شاي سكر وارفعي الجميع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ويغلي ولا حظي نزع الريم كلما ظهر

٤ - أضيفي عصير الليمون واتركي الجلى على النار حتى تنضج وتأخذ القوام المعتاد لل مربى

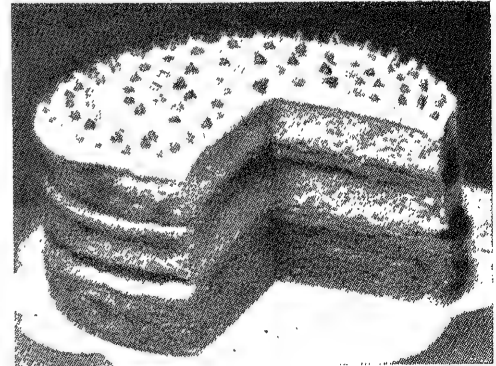
٥ - تعبأ في البرطمانات وهي ساخنة ويحكم غطاؤها

٤ ملاعق صغيرة خميرة بيكنج بودر
١٥ فنجان شاي سكر بودرة
٣ بيضات
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
نصف فنجان شاي ماء
ثلاثة أرباع أوقية شكولاته

الطريقة :

١ - اضربي الزبدة حتى تصير ناعمة ثم أضيفي اليها السكر تدريجيا ويضرب حتى يصير كالقشدة فيضاف البيض الواحدة بعد الأخرى مع الضرب عقب اضافة كل بيضة ثم أضيفي مبشور قشر البرتقال

٢ - انخلي الدقيق ودقيق الكورن فلور والخميرة ثلاث



مرات وأضيفي بالتناوب مع السائل الى مزيج الزبد والسكر

٣ - خذى ثلث العجينة في وعاء صغير وأضيفي اليه الشكولاته بعد تحليلها على نار هادئة . ثم أقسمي العجينة البيضاء الى قسمين بالتساوي وضعي كل جزء في صينية مرتفعة قليلا ويكون قطرها من ٦ - ٧ س م بعد دهنها بالزبدة وضعي العجينة الملونة بالشكولاته في صينية ثالثة مشابهة وذلك لتحصلي على تورثة مكونة من ثلاث طبقات وضعي الثلاث صوان في فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ساعة حتى تنضج

طبخ في نوفمبر

الثلاثاء أول نوفمبر

سبانخ مكمورة ، أرز
مقلقل ، سلطة بنجر
بلح الشام

الأربعاء ٢ نوفمبر

مسقعة باذنجان ، كتنة
مشوية ، مكرونة اسباحتي
سلطة خضر ، فاكهة

الخميس ٣ نوفمبر

فاصوليا خضراء مكمورة ،
أرز مقلقل ، سلطة خس ،
كستردة بالكريمة

بسكوت العسل

المقادير :

٢ أوقيتان من زبدة
٢ أوقيتان من سكر
٢ أوقيتان من دقيق
٢ ملحقتان كبيرتان من عسل
أبيض
قشر الليمون

الطريقة :

١ - ضعي الزبدة والسكر والعسل معا في كزولة
فوق نار هادئة حتى يذوب السكر ثم ابعثي الكزولة عن
النار وأضيفي إليها باقي المقادير ويقلب الجميع حتى يمزج
جيدا

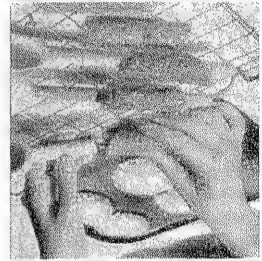
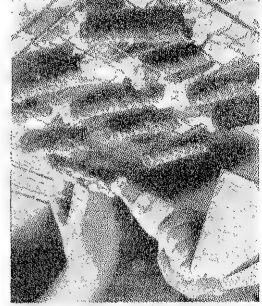
٢ - صبي المزيج بواسطة ملعقة شاي صغيرة فوق صينية
مدهونة جيدا بالزبدة ولا تحظي أن تكون القطع على مسافات
متباعدة كما هو موضح أمامك بالرسم رقم ١

٣ - تخبز في فرن متوسط الحرارة من ٧ - ١٠ دقائق
حتى يصير لونها ذهبيا أي (أصفر فاتح فقط)

٤ - تخرج من الفرن وبسرعة زائدة انزع كل بسكوتة
بخفة واستعيني في هذه العملية بسكين مستديرة الطرف
وبسرعة لفي البسكوتة وهي ساخنة حول يد ملعقة خشب
أو قطع من بوص الغاب كما هو مبين أمامك بالرسم رقم ٢
وإذا برد البسكوتات أثناء قيامك بهذه العملية وصعب نزعها
من على الصينية فارفعها فوق نار هادئة فيسهل معك
نزع البسكوتات ولغها ولا تكسر منك وفسدت النتيجة

٥ - عند ما يبرد تماما انزع أي يد الملاقع الخشبية
أو قطع بوص الغاب من البسكوتات ثم املئي الفراغ في كل
بالكريم شانتيه كما هو مبين أمامك بالرسم رقم ٣

٦ - رصيه في الأطباق المسطحة وقدميه للشاي



الأربعاء ٩ نوفمبر

سمك مقل ، كزربة
السّمك ، سلطة طحينة
صينية بطاطة

الجمعة ١١ نوفمبر

قالب اللحم بالخضر ،
مكرونة اسباحتي ، سلطة
خضر ، فاكهة

الأحد ١٣ نوفمبر

سمك بالبيض والبقسماط ،
مسقعة قرنييط ، أرز
بالشعيرية ، سلطة خس
فاكهة

الثلاثاء ١٥ نوفمبر

لحم بالتربية ، تورتي ،
أرز مقلقل ، مخلل ، فاكهة

الاثنين ١٤ نوفمبر

حساء العدس ، عدس
مطبوخ ، سلطة خضار ،
فاكهة

الأربعاء ١٦ نوفمبر

مسقعة باذنجان ، كتنة
مشوية ، مكرونة ، سلطة
خضر ، فاكهة

الخميس ١٠ نوفمبر

خبازة ، دعة ، أرز مقلقل
فاكهة

طاجن السمك

المقادير :

- أقة سمك ١ رطل بصل مفروم
٣ ملاعق كبيرة حمص شامى نصف رأس نوم
مسلق ١ رطل طماطم
عصير ليمونتين ملح وفلفل وكمون مدقوق

الطريقة :

- ١ - نظفى السمك وقطعيه الى قطع مناسبة ثم تبليه بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون
- ٢ - يشوح السمك فى الزيت ثم ارفعيه من الزيت وضعيه فوق ورقة شفاف لامتصاص الزيت الزائد
- ٣ - افرمى البصل رفيعا وحمره فى الزيت حتى يصفر لونه ثم اضيفى اليه التوم المقروم والحمص المسلق ويقلب الجميع حتى يتم تحمير البصل فيضاف الكرفس
- ٤ - تصفى الطماطم وتضاف للبصل وتترك لتغلى مدة ٥ دقائق فيضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل
- ٥ - صفى نصف المزيج السابق فى طاجن فخار ثم رصى فوقه السمك ويغلى بباقي مقدار الخلطة
- ٦ - يوضع فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة تقريبا حتى يتم نضج السمك وتنسبك الصلصة

صلصة المايونيز بالطريقة السريعة

المقادير :

- ٢ صفار ببيضتين ملح وفلفل
٢ ملعقة كبيرة من خل نصف ملعقة شاي مسحوق
ابيض كوبان من زيت زيتون مستردة

الطريقة :

- ١ - اضيفى المسطرة والخل الى صفار البيض فى سلطانية كبيرة ويمزج الجميع جيدا
- ٢ - اضربى المزيج جيدا بمضرب البيض السلك فى اتجاه واحد لمدة دقيقتين ولا تحظي دائما وحدها اتجاه حركة الضرب والا فسدت منك صلصة المايونيز وتقطع
- ٣ - اضيفى الزيت تدريجيا حتى استمرارك فى الضرب الجيد فى نفس الاتجاه السابق حتى ينتهى مقدار الزيت ويغلظ قوام الصلصة وتصير كافية لتغطية ظهر الملعقة ثم اضيفى الملح والفلفل واستعمليهما حسب الرغبة

السبانخ بالسجق والبيض

المقادير :

- ٢ رطل سبانخ خضراء قليل من الملح
٤ بيضات ثلث رطل سجق بقرى (فيينا) ذرة من بيكرونات الصودا

الطريقة :

- ١ - اغسل السبانخ ثم قطفى أوراقه مثل السلق
- ٢ - يوضع فى حلة مع ذرة البيكرونات الصودا ويرفع

أنتم وأفيد بودة للأطفال فى العالم



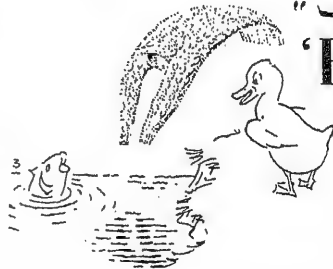
منذ أكثر من ٥٠ سنة
والأطفال يعمدون
فيها المرح والسعادة
لنفوسنا المرطبة بلديهم
المرقبة

بودرة الأطفال
Johnson's
BABY POWDER
چونسونز

JOHNSON & JOHNSON (GT. BRITAIN) LTD., SLOUGH AND GARGRAVE

ثياب "التريكو" المشغولة من

"بيرهايف"
'BEEHIVE'



تبدو بعد كل غسلة
ناضرة كالزهرة

وهي تقاوم
الانكماش
والتددد

بد أن تقطس في الطشت ، تخرج ثياب « التريكو »
المشغولة من صوف «بيرهايف فنجريج» Beehive Fingering
وسائر أصواف Patonised P & B ناضرة ضاحكة .
فان الوسائل الخاصة المتبعة في صناعة صوفها تحميها من
الانكماش دون أن تجعلها تتمدد أو تصبح مطاطة .



إصواف

PATONS & BALDWIN LTD. صنع

تباع فى جميع محلات الصوف المشهورة

فوق نار هادئة جدا حتى يغلي وينضج في مائه ثم تهرس
السيانخ وتمر من منخل سلك
٣ - قطعي السجق الى حلقات رفيعة ويخلط بالسيانخ
المصفاة ويضبط الملح
٤ - يوضع خليط السجق والسيانخ في حلة فوق نار
هادئة ويترك حتى يغلي مدة ١٠ دقائق تقريبا
٥ - يغرف في طبق مستطيل أو مستدير ويرص فوقه
البیض المقلی فی الماء او يقدم للاكل ساخنا :
طريقة عمل البیض المقلی فی الماء : -
١ - يوضع مقداره كوب ماء في طاسة تحمير ويضاف اليه
ملعقة شاي عصير ليمون ويترك على النار حتى يغلي
٢ - تكسر البیضة في فنجان قهوة للتأكد من صحتها
ثم يقلب الماء لعمل حركة دائرية وتصب فيها البیضة أثناء
حركة التقليب حتى تحصل على بیضة مستديرة وعندما
تنضج وتتماسك اجزاؤها ترفع من الماء بمقصوفة وتوضع
فوق السبانخ

اللحم بالنقطة (بانيه)

المقادير :

مقطع لحم روستو بارد
ربع أقة جزر أفرنكي
ربع أقة بطاطس
ربع أقة بازلاء خضراء
٢ بنجر تان
٢ كوبان من صلصة مايونيز
٥ بيضات
١ ملعقة كبيرة دقيق
ملح وفلفل

الطريقة :

١ - اغسل اللحم واطهيه روستو في الفرن بالطريقة
المعروفة ثم اتركه يبرد تماما ثم قطعيه بسكين حاد الى
حلقات رفيعة
٢ - اغسل الخضر ونظفها ، كل حسب نوعها ثم اسلقها
ولا حظي سلق كل صنف على حدة منفصلا عن الآخر حتى لا
تتغير الالوان ببعضها ثم قطعيها الى مكعبات
٣ - امزجي الخضر المسلوقة المقطعة بقليل من صلصة
المايونيز واحتفظي بجزء من البنجر والزيتون لخرقة السطح
ثم اضبطي الملح والفلفل
٤ - توضع مجموعة الخضر على شكل هرمي في وسط
طبق صيني مسطح وتغطي بباقي صلصة المايونيز ثم
ابدئي باعداد النقطة كالآتي :
٥ - يفصل صفار البیض عن الزلال ثم ابدئي باضافة
الديقيق تدريجيا الى صفار البیض مع الضرب المستمر حتى
ينتهي مقدار الديقيق ويضرب جيدا واضيفي اللبن تدريجيا
مع التقليب حتى يصير سمك المزيج كافيا لتغطية طهر الملعقة
٦ - قبل الاكل مباشرة اضربي زلال البیض جيدا حتى
يجمد واضيفيه بخفة الى المزيج السابق مع التقليب الخفيف
٧ - اغمس حلقات اللحم في المزيج السابق حتى يغطي
سطحها ثم حمريها في السمن الغزير
٨ - ترص قطع اللحم رصا منتظما حول الخضر المغطاة
بالمايونيز ويزخرف حولها بحلقات من البنجر وزخرفي
سطح المايونيز بقطع من الزيتون الاسود
٩ - يقدم للاكل مباشرة واللحم ساخنا

أسباب نعود إلى استعمال الشامبو دولسول



- ١ دولسول وهو الشامبو المركب من منتجات جديدة
اكتشفها كادوريسين لا يحتوي على مسابون ولا على
قلويات فهو لا يضر بشاتا
- ٢ دولسول مركزه اشعاف ولذا فهو اوفر استعمالا
- ٣ دولسول يكشف عن الجمال الطبيعي للشعر من اول
مرة ويكسب لونه حيوية وصفاء
- ٤ دولسول يعطي رغبة فوق العادة حتى في المياه
الجيرة (المالحه)
- ٥ بعد غسل الشامبو دولسول يصير الشعر سهل التمشيط
- ٦ دولسول ينظف كل شعرة تنظيفا تاما مدهشنا
- ٧ دولسول يكسب كل شعرة لمعة خاصة لا تقلد

اشترؤا فوراً الزجاجة الصغرى للتجربة فهي تكفي لعمل الشامبو
مرتين وبعد ذلك ستستعملون بصفة مستديمة اعظم شامبو في العالم...
شامبو دولسول وستسترون زجاجة دولسول من ذات الحجم العادي
وهي - مرتين - اكثر اقتصادا او تشترون زجاجة من ذات الحجم
المضاعف وهي - اربع مرات - اكثر اقتصادا .



ذات ليلة من الصيف

للاستاذ فؤاد القصاص

يعرفه قلب بشر !
ووجدت نفسي دون وعي
أراقب سلوكها وأتبع
نظراتها .. وكأنها صارت
ملكاً لي !
ولاحظت بعد مضي فترة
من الوقت ، أن شاباً ضامر
الوجه نحيل الجسم نبيل
القسمات يجلس وحيداً في
ركن منزو من القاعة ، لا
يفتأ يختلس إليها النظرات ،
ركنت دائماً أحد نظراتهما
تتلاقى .. كأنما هي علي
موعد .. !

ولكنني بعد مضي فترة
أخرى من الوقت ، نسيت
ذلك الشاب النحيل ونظراته
الساهمة التي كانت تلتقي
عفواً أو عمداً بنظرات وفاء ،
وغرقت في فكرة واحدة
سيطرت على كل حواسي ؟
لن أستطيع العيش - ولو
وهبت ذهب العالم كله ونساء
المعمورة - بدون وفاء !!

لم تمض غير بضعة أسابيع
حتى كانت وفاء قد صارت
زوجاً لي ..
وفي ليلة الزفاف رأيت
ذلك الشاب النحيل الذي
يربض في عينيهِ حزن عميق ،
منتهجياً ركناً قصيماً من القاعة
وهو سابع بنظرانه في
لا شيء !!

وكنيت قد رأيت قبل ذلك
مراراً في فترة الخطوبة ،
وعلمت انه شقيق وفاء في
الرضا ، فقد ماتت أمه
عقب الوضع فصار يتيماً من
الأم والأب فأرضعته «خالته»
أم وفاء وأسمنته (وحيداً)
وعلمت أيضاً انه يكبر وفاء
بثلاثة أعوام ، وانه ورث
عن والديه «ضيعة» كبيرة
بالقرب من القاهرة ولكنه
يقضي معظم أيام السنة في
منزل عمه والد وفاء ليكون

الشعر الكستنائي المتماوج
فتتأخر على كتفها في دعه
واستسلام ..
ووجدتني دون وعي أنحنى
على أذن محفوظ ، وأسأله
عن تكون تلك الصبيبة
الجميلة ؟

وهمس في خبث دون أن
يحول وجهه الى حيث أشرت:
- الحفل يا صاحبي زاهر
بالجمال .. فأبهن تقصّد ؟
واسرعت أقسول وقلبي
يخفق وكباني يهتز :

- هذه الجميلة الحزينة ..
ذات العينين الخضراوين !
واستدار في تناقل وهتف
وهو يشير بيده الى الفتاة
التي كانت قد تركت مقعدها
لتنستقبل إحدى صديقاتها :
- هذه التي تخطو في
تناقل وثبات .. كخطو
جواد أصيل ؟
وجذبته من ذراعه في
شيء من الحشونة وسألته في
ذهول :

- كيف أدركت أن هذه
بيت القصيد ؟
وقاطعني في مرح :
- زهرة النفسج يا
صاحبي ، لها لون وعطر
يعزّان على كل الورد
والرياحين !
وعدت أسأله في صوت
لحج :

- ومن تكون زهرة
البنفسج هذه ؟
- انها أختي .. وفاء !
وجنّ تبين دهشتي
وارتباكي ، أسرع يقول وهو
يربت على كتفي مداعباً :
- لا تلم غير نفسك ،
فقد كنت دائماً تعتذر عن
زيارتنا بضيق الوقت !
وانصرف عني الى أحد
أصدقائه ..

وأحسنست في تلك
اللحظة انني أحبها حبا لم

ودعية كالحمامة .. في جمالها
هدوء وفي حركاتها اتران ،
وفي خطوها ثقل وفي قوامها
لدونة وفي وجهها استنطالة
وشحوب ، في بسمتها حسرة
كابتنسامة الباكى ، وفي
صوتها رنة حزن وانكسار ،
وفي عينيها الخضراوين دموع
حائرة لا تنطلق ، وفي
نظراتها شroud لا ينقضي ..
وحلم دائم يبدأ ولا يكاد
ينتهي !! ومن رأسها الصغير
الجميل تتدلى خصلات من

رأيتها أول مرة في ليلة
زفاف صديقي (محفوظ) ..
ورغم أن القاعة الفسحجية
كانت تزخر بالهسان من كل
صنف ولون ، بينهم العابثة
والهادئة والمرحة والحزينة ،
والتي تتكلم من طرف أنفها ،
والتي تتكلم بجماع قلبها ..
كلهن أو جلهن كن جميلات
وحسنات ..
الا أن تلك التي هربت
نظراتي لتتبعتها وغاب عقلي
ليفكر فيها وخفق قلبي من
أجلها .. تلك العذراء التي
خطفت بصرى وسلبت عقلي
واسرت قلبي ، لم تكن حسناء
مثلهن ولا مترفعة مثلهن ،
وانما كانت رقيقة كالزهرة ،



منعشة حقاً
في كل وقت
وفي كل مكان

المعبود المعشوق
مصانع تعبئة كوكاكولا - سيكو

للأطمئنان على صحتها ، أن
الشاعر وحيد قد أثقل عليه
المرض وبرحت به العلة ،
وأصبح أطيأؤه فى قلق
شديده على حياته ، وانهم
لذلك أخفوا عنه خبر مرض
وفاء ، وعملت أنا خبر مرض
فأخفيت عن وفاء خبر مرض
وحيد .

ولكن ذلك لم يكن شفقة
بها أو خوفا عليها ، وانما
كان اتساعا للخطة التى
رسمتها وهى أن أقطع
اتصالها وأمنع عنها أخباره
حتى إذا كانت تحس نحوه
ينبئ من الحب أصبح من
السهل القضاء عليه قبل أن
ينمو ويشتد ، حتى لقد
دفعتنى غيرتى الى اختلاق
الأكاذيب وتشويه الحقائق ،
لازهدا وأنفرها منه .

ولكنى لم أكن أعلم أن
حب الشعراء أعق من

البقية ص ٦٦

من مناسبات يوجد فيها
وحيد . كنت أراها سعيدة
ضاحكة كطير أفلت من
أسره ! . . .

وكان من الطبيعى أن تثير
مثل هذه الامور شكوك زوج
مئلى متدله فى حب زوجته . . .
ولكنى لم أشأ أن تعرف عنى
اننى أغار كما يغار الضعفاء
من الرجال ، فعملت - دون
أن أشعرها - على ابتعادنا عن
منطقة الخطر . . . وانتقلنا الى
منزل بضاحية الزيتون . . .
ومنذ ذلك الحين ، توالى
الحوادث سراعا ! . . .

مرضت وفاء وعجز الأطباء
عن شفائها أو ادراك علتها ،
ولم يمض غير اسبوعين حتى
كان السم قد أذبل جسدها
الغض وغارت عينيها
الخضراوان الساحرتان
وانطفأت نظراتها الساجية .
لم يبق منها غير حطام ! . . .
ثم علمت من أفراد أسرتها
الذين كانوا يترددون علينا

وأطلعنى على بعض منها
فألفيتها جميعا تتميز
بالبساطة المعجزة وتزخر
بالمعاني الرائعة مما يدل على
أن ناطمها شاعر مطبوع
موهوب . . .

ومات فى حساب الزمن
تلك الليلة - ليلة الزفاف -
وليل أخرى أعقبتها حتى
اكتمل لعمر زواجنا عام . . .

عام طويل من الشقاء
والالم للذين كانا يعتصران
قلبى كلما لحت فى عينيها
الخضراوين تلك الدموع التى
لا تريد أن تنطق ، وفى
نظراتها ذلك الشرود الذى لا
ينقضى . . . وذاك الحلم الدائم
الذى يبدأ ولا يكاد ينتهى !
لا أذكر اننى رأيته يوما
أو سوبعة من يوم على غير
هذه الحال ، فيما عدا الوقت
القصير الذى كان يزورنا فيه
وحيد . . . أو حين ذهابها الى
منزل والديها ، ففي هاتين
المناسبتين - أو فيما يماثلهما

تحت اشراف الأطباء اذ انه
مصاب بذات الرئة منذ
صباه
ومنذ اللحظة الاولى ،
شعرت نحو ذلك الانسان
بنفور غريب أزهدينى فى
صدافته ، ولعله هو أيضا
كان يشعر بنفس الاحساس
لانه كان يتجنب لقائى أو
محادثتى . . .

وكثيرا ما كنت أراه جالسا
عند جذع شجرة جميز عجوز
تريض فى منتصف الحديقة
الواسعة التى تحيط بالمنزل
ويده قلم وأمامه قرطاس
وهو سابج بنظراته فى الافق
البعيد . . .

وسألت مرة (محفوظ)
فى سخرية لم أستطع اخفاءها
عما يفعله صاحبنا تحت
الشجرة ؟
فأخبرنى انه يقرض
الشعر منذ حداثته ، وأن
له فى روضة الشعر كثيرا
من الازاهير الندية الفواحة

كيت بيرز جمال شعرك الخفى



بخافه كيت الجديدة كستعم «بيرز واحدة»
ينفرد بها كمت . لا تلب لانها لا تشتمل على كرة
مطاط بل مصنوعة من البلاستيك الذى لا يتلف .
تدوم عمرا طويلا . . . فهى رمز التفوق الصناعى
البريطانى وبراعة الابتكار السويسرى

حين تلمسين بخافه كيت باطراف انامالك تطلق منها ذرات متوهجة كأفئاس الربيع
النضرة . . . اغمرى شعرك بهذا الرشاش العجيب وتأمل فى المرأة كيف انه يتجلى
عن جمال خفى ما كان ليخطر لك على بال . انت دقيقة واحدة تقضينها فى الصباح
وفى المساء مع بخافه كيت تحكى لتتوج شعرك بهالة من الروق
والنور ولتحفظه نضرا جذابا . . . طول اليوم . . . وكل
يوم - هذا هو سحر كيت فى دقيقة واحدة .

كيت
المتوهج العجيب الذى يمنح الشعر
بريقا أقوى ١٢ مرة من البريانثين



على لونين
إلكرينت
كستعم لسرودات
ذهبي للنضرة

301/EQ/U

بمطف والدها تمتعا كاملا
على ما تعتقد .

ثالثا : ومما يثير قلق
الطفل ويقض مضجعه هو
علمه بمولد طفل جديد ،
وانه ليستقبله بكل شيء من
الفرح ولكنه مع ذلك يجد
نفسه مطالبا بخصه مع ما
يكن له من كره عميق . وان
هذه الحالة تولد نوعا من
الشعور بالانتمى في نفسية
الطفل فاذا ارتبط هذا
الشعور الجديد بشعوره
بانه سوف لا يكون موضع
تكريم او تدليل كما كانت
حاله من قبل أدى ذلك الى
خوف الطفل وشعوره بعدم
الاطمئنان .

وعلاج ذلك موكول الى
الام في أن تبدل قصارى
جهدها في اقناع طفلها في أنه
احب اليها من المولود الجديد
لانه هو الاكبر سنا .
ويجب الا يغرب عن بال
الأمهات أنه من الخطورة
بمكان ان تجمع الطفلين :
الكبير والوليد في فراش
الامومة ، لان ذلك ينمي فيه
روح الرغبة في الرجوع الى
عهد الطفولة الاولى ، وانما
عليها ان تواسيه اذا بكى وان
تريحه وان تتركه لينام في
فراشه الخاص ، مع فتح
ابواب الغرفة ، واضاءتها
بضوء خفيف .

رابعاً : ويجب على الوالدين
ان لا يسمحا للطفل ان يرى
اية علاقات جنسية بينهما
حتى قبل سن التكلم لانه
بالتحليل النفسي امكن
الوصول الى أنه في حالة
حصول الطفل على اية خبرة
من هذا السبيل يؤدي الى
تكوين تركب الخوف عنده ،
كما انه يسبب له حالة
عصبية معينة .

زرع المخاوف

ويجب الا يخفى على
الآباء ان زرع المخاوف في
صفارهم يلحق بهم ضررا
بليفا ويجعلهم قليلي الثقة
بأنفسهم

محمد عمر هندي
أخصائي اجتماعي

خوف في الأطفال

نومه فيجد نفسه وحيدا في
حجرة واسعة ، مثله كمثلي
الرجل الذي يترك في جوف
الصحراء في ليل بهيم ، فانه
ليحسب الطائر الوازع كانه
وحش مفترس .

ثانياً : ومما يزيد خوف
الطفل ان يتبين ان امه غير
موجودة في مكانها الذي اعتاد
ان يراها فيه ، دون ان يتأكد
من انها ستعود ثانية ، هذا
وقد يتلوى الطفل بالفصل باللعب
الانفرادي حين يطمن الى ان
امه ستوافيه عما قليل ، غير
انه لن يلبث ان يصيح فجأة
ويصرخ في طلب والدته
وكانما تذكر على غرة ان امه
ليست امامه ، وان ماحسبه
لم يعد أن يكون خيالا ليس
له من الحقيقة نصيب

• ولعلاج هذه الحالة يجب
ان تميز الأم بين توبيد الطفل
الاعتماد على نفسه اعتمادا
كليا وان يترك له حبله على
غاربه ، وبين تدليله وقضاء
كل حاجياته ، واداء جميع
مطالبه . ولكن على الأم ان
تتوسط بين هاتين النهايتين
حتى تشجعه وتعوده على
ان يثق بنفسه تدريجيا .

اما دور الاب بالنسبة
للطفل خصوصا اذا ما كانت
سنه تتراوح بين ٢٥ - ٥
سنة هو ان يمثل دور
الزميل بالنسبة للطفل في
لعبه وان يقوم بألعاب مسلية
له ويجب الا يغيب عن
الاذنان ان الطفل اذا كان
ذكر ينظر الى الاب كانه
منافس خطر بالنسبة له ،
لانه يدور ان تكون امه له
خالصة . اما الطفلة فانها
تكون معتمدة على امها
اعتمادا تاما ولكنها مع ذلك
تسكت شعورها بالكراهية
نحو امها جزاء منافستها
اياها وحدها من تمتعها

وتخويف الطفل وان
كانت الأم تستغله للآرب
وقتية فان له بغير شك
نتائج رجعية خطيرة هي التي
تعمد مركب الخوف عند
الأطفال - وسنشرح في
ايجاز الاسباب التي تثير
الخوف عند الطفل ، وما
يجب اتباعه لتلافي لتأثير به
ودفع عواقبه .

فأولا : تبتدىء مخاوف
الطفل حين يستيقظ من

كثير من الامهات من تعمد
الى تخويف طفلها بوسائل
مختلفة فتارة تقلد اصوات
الحيوانات ، وأخرى توهمه
بان غولا او عفريتاً سيخطفه
وهي كثيرا ما تلجأ الى مثل
هذا الارغام الطفل على
السكوت اذا بكى ، او لتحمله
على النوم ان حان مياعده .

غير ان هناك نوعا اخطر
من هذا وأبعد اثرا في حياة
الطفل ، وهو التخويف من
الموضوعات غير الحسية
كالتهديد بالموت او بجهنم
او غير ذلك من الامور التي
لا تلمس بالحس ، وهذا كله
من الظواهر الشديدة
الانتشار في الاسرة المصرية .



باعتريشا رولف
- آرتس رانك -

مَا أعجب طريقة

صابون

لوكس

للتواليت

في تحف جبالاً جديداً

صابون الجبال لوكس كابت السينا

نصائح عن وجبة الغذاء

تعتبر وجبة الغذاء الوجبة الرئيسية خلال اليوم ولذا يجب أن تكون متمشية مع القواعد الصحية للتغذية وأن تعطى الجسم ما يوازى ١٢٠٠ سعرا غذائيا وأن تضم جميع العناصر الأساسية التى يتطلبها والتى نجعلها فيما يلى :

١ - مواد بروتينية سواء كانت من أصل حيوانى كأنواع اللحوم والأسماك والبيض أم من أصل نباتى كأنواع البقول والخبز وبعض الحشروات والفواكه وهذه المواد تقوم بتقديد المواد اللازمة لنمو الجسم وإصلاح بعض أنسجته التالفة لأن الجسم فى حاجة مستمرة لهذا الإصلاح وإلا يراه التالفة فى حاجة مستمرة إلى التجديد .

٢ - مواد كربوهيدراتية مثل الارز والمكرونة والحشروات الدرنسية كالبطاطس وأنواع الفواكه الطازجة والمواد السكرية وكذا الزيوت والدهون ومثل هذه المواد ضرورية لانتاج الحرارة التى لا يستطيع الانسان الاستغناء عنها ما دام حيا ليحفظ جسمه بدرجة حرارة ثابتة وإمداده بالطاقة التى يستخدمها فى القيام بمختلف الأعمال .

٣ - أملاح معدنية أهمها الجير والفوسفور والحديد والنحاس وذلك لتكوين العظام والاسنان خصوصا أثناء الطفولة ومدة الحمل والرضاع كما تحتاجها العضلات والاعصاب لكى تتمكن من القيام بوظائفها على وجه صحيح وتعتبر معظم الاغذية غنية بهذه الاملاح الا أن الحشروات والفواكه الطازجة تفوق جميع

الاجزاء المعدنية أهمية الجير والفوسفور والحديد والنحاس وذلك لتكوين العظام والاسنان خصوصا أثناء الطفولة ومدة الحمل والرضاع كما تحتاجها العضلات والاعصاب لكى تتمكن من القيام بوظائفها على وجه صحيح وتعتبر معظم الاغذية غنية بهذه الاملاح الا أن الحشروات والفواكه الطازجة تفوق جميع

وجبة متوسطة الثمن

وتتألف من :
 • أوقيتين من أى نوع من أنواع اللحوم
 • أوقيتين من الخبز الاسمر (احذرى الخبز الافرنجى)
 • ثلاث أوقيت من أى نوع من الحشروات المطبوخة
 • أوقيتين من الارز أو المكرونة
 • أوقيتين من سلطة الطماطم والجرجير والخس والليمون والزيت
 • نوع من الفواكه الطازجة
 • وجبة زهيدة الثمن
 وتتألف من :
 • ثلاث بيضات مقليّة بالزبد (أو السمن)
 • ست أوقيت من العدس المطبوخ (ويفضل أبوجبة)



لافندا

صوف
التركيكو

مصنوع من
أحسن فنلات
صوف يوتاني BOTANY

التي تحفظ للصوف :

• رونقه .
• لونه .
• متانته .

وتتميز صوف لافندا بأنه
واحد من البرد لا يتسهم
في حفظ برودته

يبيع في جميع المحال المعروفة

LISTER & COMPANY (Knitting Woods) Limited

قام بصنعه في إنجلترا

♦ أو ست أوقيت من الفول المدس مع الزيت
 ♦ ست أوقيت من الخبز الاسمن
 ♦ ثلاث أوقيت من سلطة الحشروات والخضراء والطماطم والزيت
 ♦ أوقيتين من التمر أو أربع أوقيت بلح طازج
 واحذرى الإفراط الزائد في تناول وجبة الغذاء أو أى طعام آخر مما يؤدي إلى التخمرة عادة وارهاق المعدة والامعاء وبالتالي اضطراب فى عمليتي الهضم والتمثيل .
 واعلمى انه باستمرار الإفراط والنهم فى الطعام يتعرض الجسم للإصابة بأمراض القلب والكلى والكبد كما أن هناك أمراضا أخرى تنجم عن التخمرة أهمها ضغط الدم

وتصلب الشرايين والامساك المزمن
 واعلمى أن ما يزيد عن احتياج جسمك يعتبر مواد تالفة وكثرة الفضلات بالجسم تؤدي الى إصابته بالحموضة وقد يتعرض الى حالة التسمم الذاتي .
 ثم خذى الراحة التامة بعد تناول وجبة الغذاء ونامى ساعة أو أكثر فان ذلك يريح أعضاءك وتسير عمليات هضم الطعام سيرها الطبيعي وإياك والقيام بمجهود عقل أو جسماني عنيف عقب تناول غذاءك مباشرة فان ذلك ينسب لك اضطرابات هضمية ذات تأثير سيء على صحتك .

طاهر حسن ددة

المنزل الحديث

اصبح البناء الحديث
يهدف أول ما يهدف الى أن
يكون صحيا أو بالاحرى أن
تدخل الشمس جميع غرف
المنزل . وقد عمل المهندسون
على تحقيق هذه الغاية ببناء
منازل ذات طابق واحد أو
طابقين في جهة تعتمد عن
المدى وجوها الملبس
بسحب الدخان حتى
يستطيع الانسان ان
يستنشق هواءا نظيا ويخلد
الى الراحة والسكينة بعد
يوم صاحب قضاء في المدينة
وقد رأى واضعوا
تصميمات هذه المنازل
الحديثة أن يستبدلوا جزءا
من الحوائط بالواح زجاجية
ليشتونها على قوائم من
الالمنيوم ليتمتع كل ركن من
الغرفة بأشعة الشمس
وضوئها الذهبى . وهناك
باسيدنى صورة لمنزل من
المنازل التي تحدثك عنها
وقد شيد وسط حديقة
غناء ولم يكلف بناؤه كثيرا
كما قد يتبادر الى ذهنك .
اما الصورة الثانية فتريك
غرفة الصالون من الداخل
ولا يفصلها عن الحديقة الا
تلك الألواح الزجاجية التي
تقفل في الشتاء فإذا ما جاء
الصيف تداخلت في بعضها
واصبحت الغرفة جزءا لا
يتجزأ من الحديقة نفسها
يدخلها النسيم والضوء من
كل جهة . ولعلك لاحظت
أن الأثاث بسيط لا فخامة
فيه ولا تعقيد . وقد وضع
ستار على طول الجدار
الزجاجي يفرد ويضم عند
الحاجة . وقد فرشست
الأرضية ببساط سهل
تنظيفه

واليك على هذه الصفحة
غرفة يمكن استعمالها



ان هذا المنزل الواقع على بضعة اميال من مدينة تورنتو قد بني كله بالالمنيوم والزجاج
لتدخل اشعة الشمس كل غرفة منه . اما الحوائط الخارجية فقد شيدت بالحجر والاسمنت



ان معظم حوائط هذا المنزل قد أبدلت بلوحة كبيرة من الزجاج وصلت فيما بينها بقطع
مستطيلة من الالمنيوم . وبهذه الوسيلة أصبح من السهل أن تدخل اشعة الشمس المنزل
مباشرة



ومقعدين وثلاثين^٩ وضع بينهما على الأرض جلد نمر مخطط . وترك الجزء الباقي من الغرفة ليكون للاستقبال بحسب فاليك اريكة وعدة مقاعد ومنضدة لوضع منفضة السجائر وذلك المقعد المبتكر الذى ترك بغير مساند .

وفى مقدور المصريين أن يفيدوا . من هذا الموضوع فيتجنبوا الاسراف الملحوظ فى مبانيهم ، وان القادر منهم يستطيع أن يبنى أجمل من هذا البيت بأقل التكاليف لو فكر قليلا ولكننا للأسف الشديد نذهب فى مبانينا سواء كانت عمارات أو فيلات الى الفخفة دون النظر الى البناء من الوجهة الصحية .

ولو اتبعنا نصائح الغرب لطالبنا حكومتنا أن تحجب عملية البناء بالتشريع ولا تسمح بالابنية التى يدفع اليها الجشع وحده .

لغرضين فى وقت واحد . فقد أعدت لتكون خجرة مكتب وحجرة استقبال . وقد حليت جدران الغرفة بأرفف صفت فوقها الكتب . ويرى المكتب الى اليسار بين نافذتين ليتدفق اليه الضوء من كل جهة وقد روعى فى تصميمه الساطعة بحيث يسهل تنظيفه . وكان ربة المنزل قد لاحظت ان المكتب ينقصه شيء ليكون جميلا فوضعت عليه هذه الزهرية وذلك الاباجور المبتكر ثم راحت الى المدفأة الظاهرة امامك فحلتها بزهرتين مختلفتى الشكل وبعض صور العائلة وعلقت فوقها على الحائط لوحة زيتية لمنظر طبيعى مناسب .

اما الصورة الثانية فهى لغرفة جمعت هى الاخرى بين حجرة المكتب وحجرة الاستقبال ولكنها ليست متسعة كالاولى لذا رأينا المكتب والمكتبة نتيجان ركناً منها ويفردان بنافذتين



جوارات متكررة

ومثبت بحزام ضيق . يقفل بزرار . أما هذا البانو فيمكن وضعه حسب ذوق السيدة أى على الجنب أو الظهر أو الامام . هذا الموديل يلبس معه بوليرو أى صديري وبدون اكمام ويحتاج لقماش طوله متر ٦٠ سم عرض ١٤٠ سم ومترين ٨٥ سم من قماش عرض متر .

٥ - جونله ذات قصة مبتكرة تلف الجسم وتزرر على شكل هندسي كالبييه . الازرار من نفس قماش

ونصف عرض ١٤٠ سم أو الى ثلاثة أمتار ونصف من قماش عرض متر .

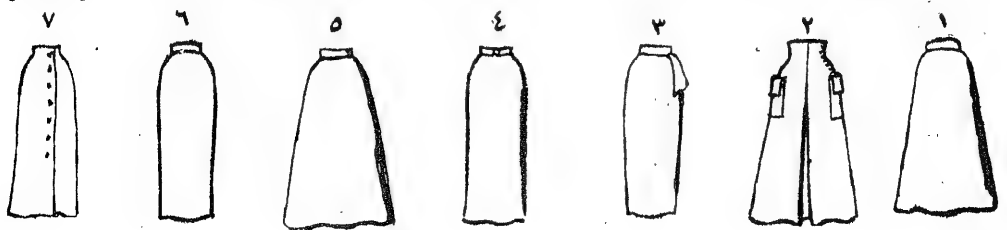
٣ - جونله فستان ضيقة بباسك مثبتة في الجنب وفي الحزام ثم مستديرة من الامام وخالية . يجب أن تكون قطعة واحدة مع الجزء الاعلى . ولا تحتاج السيدة لعملها الى أكثر من ٨٥ سم من قماش عرض ١٤٠ أو من مترين ٦٠ سم من قماش عرض متر .

٤ - جونله ضيقة ذات بانو مشبوك وطاير على الظهر

داخلية كبيرة . أما الظهر فهو مقصوص ببنيه ويكون جوديه خفيف من ناحيتي الكسرة الرئيسية . الحزام مناسب . تحتاج لمتر ٢٠ سم من قماش عرض ١٤٠ سم والى مترين من قماش عرض متر .

٢ - جونله دغرى تحليها كسرة من الامام وأخرى من الخلف . وتعطى حرية الحركة . الجيبان الكبيران لهما قلابة كبيرة بمثابة الظهر والامام . تحتاج الى مترين

الجونلة ذات اللون الرصاصي، الكريم، الخضراء والجمراء تلبس غالبا مع جاكثة تريكو سوداء . أما من حيث القصة فهي مستقيمة وتحليها القصات والكسر الجودية من الخلف والبانو . لقد زالت مودة الجونلة الواسعة الفضفاضة ذات الكسر الجودية أو المكشكشة ذات كل اتساع هذه الجونلة محول الى الخلف . انها مسطحة من الامام وتنسج من الخلف بكسرة



أما يا مبروكة الفستان
فقطيت تمام - كيف غسلته؟

الفصل يرجع
لعودة صابون سانلايت
إنه يجعل الغسيل جميلاً وأبيضاً

صابون
سانلايت
عادي شامياً

الصابون الذي تختاره كل سيدة مدبرة

انتاج ليمبر

١٤٩٥-١٥١



الجونلة ٠ هذا الموديل ينفع
ليكون جزءاً من فستان كامل
ويحتاج الى ١٦٠ سم من
قماش عرض ١٤٠ سم
ومتريين و ٦٠ سم من قماش
عرض المتر ٠

٦ - هذه الجونلة المسطحة
الشكل هي كروازيه من
الخلف ٠ والقفلة على الناحية
اليمنى وترتدى مع تايور أو
لتكون جزءاً من فستان
كامل ٠ انها تليق بجميع
الاجسام وتحتاج الى ٨٥ سم
من القماش العرض ومتر
و ٦٠ سم من قماش عرض
متر ٠

٧ - جونلة كروازيه قصت
على طريقة المحفظة وبأزرار على
الجانبين (أى من الامام ومن
الخلف) هذه الجونلة
البيسطة تليق بالسيدة
الشابة الرفيعة ٠ يمكن
ارتداؤها مع بالطو واسع ٠
أما القماش اللازم لها فهو
٨٥ سم عرض ١٤٠ سم أو
متر و ٧٠ سم من عرض متر



بنك مصر

شركة مساهمة مصرية

المركز الرئيسى ١٥١ شارع محمد بك فريد

فرع الاسكندرية ١٩ شارع طلعت حرب

يؤدى جميع أعمال البنوك

للبنك فروع ومكاتب ومندوبيات بأهم مدن القطر المصرى

وله مراسلون ووكلاء فى جميع أنحاء العالم

قسم صندوق التوفير يشجع على الادخار

قسم تاجر الخزائن الحديدية للايجار بشروط مناسبة

مؤسس الصناعات الكبرى وشركات مصر

للزيادات كما فعلت أولا
وأكمل الشغل حتى تصلى
الى ٤٨ سم طولاً فاقطع الكنف
على ثلاث دفع ٠ اعمل الجانب
الأخر مماثلاً له إلا أن القفلة
تكون على الناحية العكسية
الظهر :

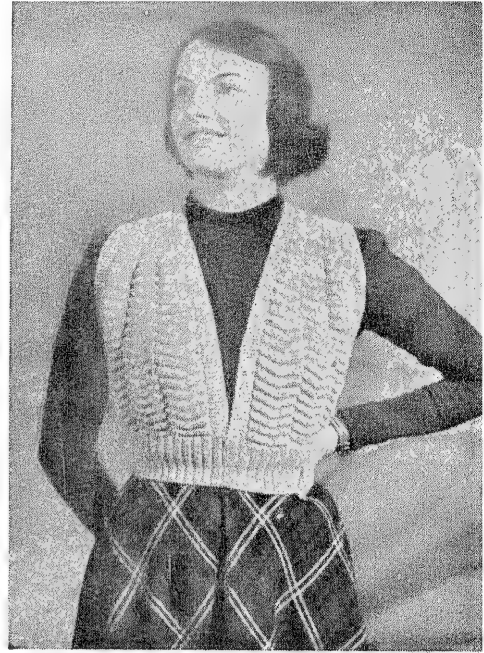
اعمل ٩٢ غرزة على الابر
نمرة ٢ ونصف وإذا وصلت
فى الاستك الى ٧ سنتى
انقل على الابر نمرة ٣ وزيدي
٢٠ غرزة فى الدور الاول
ثم ابدئى الغرزة المزخرفة
استمرى فيها حتى تنمى
الموجة الحادية عشرة بدون
تنقيص ٠ ثم احذفى الزيادة
فى الموجات ١٢ و ١٥ والثامنة
عشرة وفى التاسعة عشر
تزيدين كالاول ٠ وإذا وصلت
الى ٤٦ سم طولاً فاقطع الاكثاف
على ٣ دفعات فيتبقى ٢٩
غرزة فى الوسط فاشتغلهم
بغرزة الموس وتقليها دفعة
واحدة ٠

خيطى الاكثاف على المكنة
ثم خيطى على المكنة أيضا
استك الجانبين أى سبعة
سنتى وتزيدي عليها ٣ سنتى
من الموس فتكون ارتفاع
خياطة الجانبين ١٠ سنتى
اعمل ٣ عراوى على الاستك
وخيطى الزرابير قبالتها ٠

٢ - ١ عدل، ٢٠ مقلوب
٤٢ عدل
٣ - ٤٢ مقلوب، ٢٠
عدل، ١ مقلوب
٤ - ١ عدل، لفة، ٨ مقلوب
٢ تنقيص، ٨ مقلوب، لفة.
١ عدل، ٢٠ مقلوب، ١ عدل
٥ - ١ مقلوب، ٢٠ عدل
٢٢ مقلوب
٦ - ٢٢ عدل، ٢٠ مقلوب
١ عدل
٧ - أعيدى الدور الاول
الصدر :

اشتغلى ٧٠ غرزة على ابر
٢ ونصف واستمرى فى
الاستك (١ عدل، ١ مقلوب)
حتى تبلغى ٧ سم طولاً
ثم انقل على الابر رقم ٣
وتزيدين ١٠ غرزة فى أول
دور ٠٠

كل جانب من جانبي
الصدر مكون من ٣ تموجات
أى ٦٤ غرزة بين ٨ غرزموسى
على الجانبين ٠ استمرى فى
الشغل بالغرزة المزخرفة
حتى تكمل الموجة الثامنة ٠
ولكى تحصل على الحاردة
احذفى الزيادات فى
التموجات ٩-١١-١٣-١٥
١٧-١٩-٢٠ وفى الموجة
الثانية والعشرين ارجعى



صدري جميل

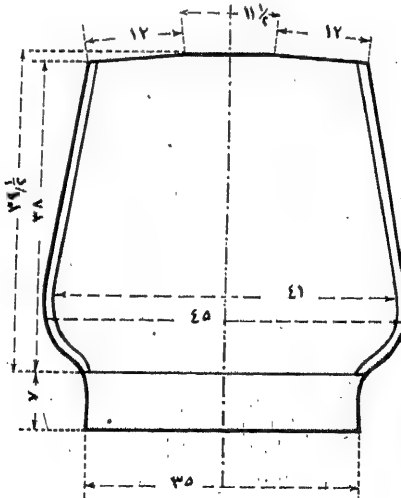
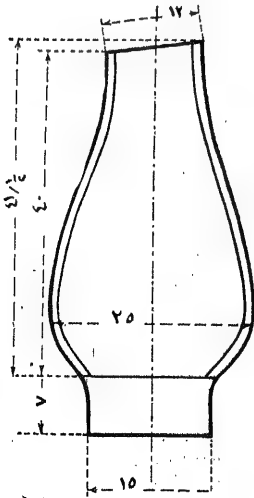
هذا الصدري الذى يمتاز
بالنق السليم يمكن ارتداؤه
مع التايور، مع بلوزه
شبهينيه وجونله، أو على
فستان ٠ انه خفيف وينفع
فى كل المناسبات ٠

٢٠٠ جرام من الصوف
الميرينو الاخضر الزرعى هو
كل ما تحتاجين اليه مع ابرتين
تريكو نمرة ٢ ونصف وآخرين
نمرة ٣ وثلاثة ازرار ٠
الغرزة المستعملة : -

أستك : ١ عدل ١ مقلوب
غرزة موسى : كله على
العدل

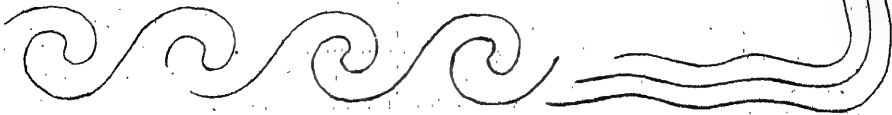
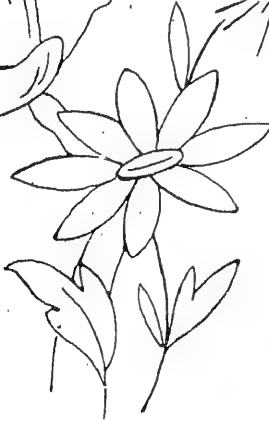
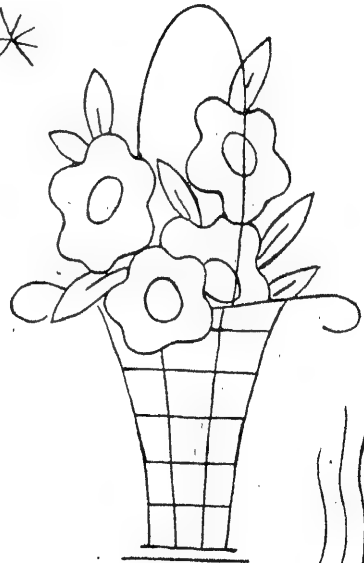
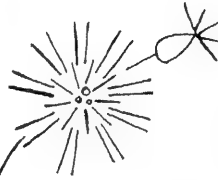
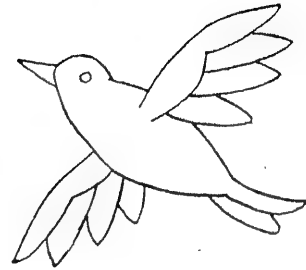
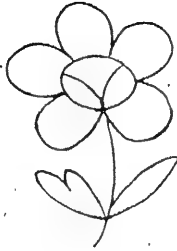
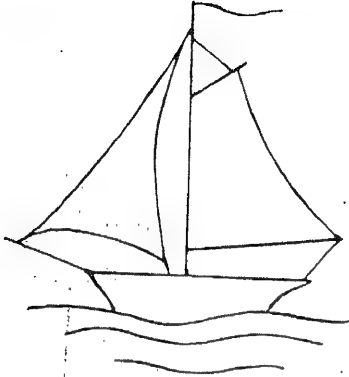
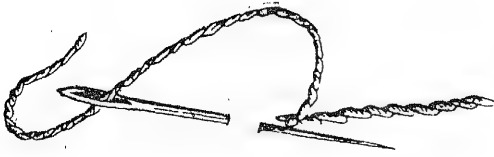
غرزة مزخرفة : - مكونة
من ٤٣ غرزة وهى كالآتى :

١ - ١ مقلوب، لفة، ٨
عدل، ٢ تنقيص (كل اثنين
معا على دفعتين) ٨ عدل،



غزرة لفرع

تفصل هذه الفرزة لفرع على أن تتبع
الخطوط المبيّنة من الشمال إلى اليمين
وتلك التي تحصل على غزرة منتظمة انغزري
دائماً في الفرزة السابقة



بدون شغل . كرى هذه
الادوار الاربعة .

يحمل التنقيص بعد ال ٣
مقلوب (١ بدون شغل)
عدل ثم تفوتى المنروكة بدون
شغل فوق العدل (ثم قبل
ال ٣ مقلوب اشتغال ٢ معا
وهكذا يكون النقيض فى ال ٨
عدل وتصبح ال ٧ عدل
وهكذا .

يلاحظ أن يكون التنقيص
على ارتفاع ٨ ثم ١٥ ثم ٢٣
و ٣٠ و أخيرا ٣٧ سم من
الاسفل وإذا وصلت الى
ارتفاع ٤٥ سم من الاسفل
اشتغلى جميع الغرز
جرسية مع أخذ آخر غرزة
مقلوب والاولى للعدل ثم
فوتى آخر غرزة على الاولى
مقلوب ما عدا الجانبين .
فيصبح معك ١٢٣ غرزة
اشتغلها عدل لارتفاع ٢٤
او ٢٥ سم وتفضل مع
الملاحظة بان تكون الجولة
على ارتفاع ٣٥ سم من
الارض .

ظفر الجولة :- اعلمى
١٣٤ غرزة واشتغلى كالامام
(١٢ كسرة) وإذا وصلت الى
الجرسية فيكون معك ٩٩
غرزة

اكوى الجولة جيدا مع
التشديد على الكسر ثم
خيطها وربى بها
جروجران لستك واكثر .

بن التريكو

مجلداتية اجرائية اوبية

تصدر اول كل شهر

صاحبة ورئيس تحريرها

الدكتورة هبة شفيق

يشرف على تحريرها

الدكتورة ابراهيم عتيق

العدد ٨٠ : مارس / أبريل ١٩٨٤

نشرت ٢٩٦٦ - ٤٠٦٨٤

تاير من التريكو

كثيرا ما اردت السيدات الجاتحات والبلوزات
التريكو لان مودتها لا تبطل ولانها مريحة ورشيقة
معا . اما الآن فنفضل السيدة الانيقة التايور
او الفستان التريكو لانه يمكن ارتداؤه فى أغلب
الاقوات : فى الصباح ووقت الشىء وحتى فى
المساء . اذ أنه يلائم جميع الاوقات .

كل دورين على الجانبين .
واذا وصلت الى ١٥ سم
طولا اقلها دغرى واعلمى
ياقة مماثلة للبطانة .

الظهر : اعلمى الظهر على
قطعتين . تخيطيهما من
الوسط . اعلمى غرز عرضها
٢٣ سم واشتغلى دغرى
واذا وصلت الى ٣٦ سم
طولا ابديى بزيادة غرزة كل
دورين على ٦ دفع ثم زيدى
غرز بعرض ٣٧ سم دفعة
واحدة للاكمام واستمرى فى
الشغل حتى تصلى الى ٢٢
سم طولا فاقلها جميع
الغرز دفعة واحدة .

خيطى النصفين معا .
وخيطى الاكمام معا مع
وضع شريط بييه بينهما
فيكون بارزا على الاكمام .
بييه : اشتغلى غرز
عرضها ٦ سم لطول ٦٠ سم
ويلاحظ ان تأخذى غرزتين
معا فى الفرزة الاولى على
الوجه وتزيدى غرزة بدلا
منها فى آخر الدور .

اقلها بزرارين جميلين
او بوضع ايشرب مناسب
اللون .

الجولة :- الامام : اعلمى
٣٠ غرزة .

(١) : ٣ مقلوب ، ٨ عدل
١ بدون شغل وتؤخذ على
المقلوب ٨ ، عدل + (١٥)

دفعة ٣ مقلوب .
(٢) : اشتغلى الغرز كما
هى اى المقلوب مقلوب
وكذلك العدل والتى بدون
شغل تؤخذ ايضا بدون
شغل .

(٣) : مثل الدور الاول .
(٤) : اشتغلى الغرز كما
هى واشتغلى ايضا المنروكة

طريقة العمل :-

الجاكتة : الصدر :-

اشتغلى غرز عرضها ١٥ سم
واشتغلها بغرزة الجرسية
مع زيادة غرزة على الشمال
كل دورين لارتفاع ١١ سم
ويكون قد بلغ من العرض
٢٥ سم فاشتغلى بدون
زيادة .

اذا وصلت الى ٣٠ سم
طولا فابديى بالزيادة
للاكمام . زيدى اولا على
اليمين غرزة كل دورين على
٦ دفع . ثم زيدى دفعة
واحدة غرز عرضها ٣٧ سم
على العرض الذى وصل اليه
الصدر واشتغلى دغرى
لارتفاع ٢٠ سنتى ثم ابديى
بحرمة الياقة وهى قفل
غرزة واحدة على خمسة
دفع .

ثم اقلها الغرز جميعها .
يعمل الجانب الآخر
مائلا لكن الزيادات على
الناحية العكسية .

شريط الدابر :
اعلمى غرز على عرض ١٢
سم واشتغلها دغرى لمسافة
طولها ٨٠ سم ثم تغلى ٨ سم
للرقة وتستمرى فى قفل
غرزتين كسل دورين حتى
تنتهى - انسى الشريط
وركيه على دابر الجاكتة .
الياقة : اعلمى غرز عرضها
٣٦ سم وزيدى عليها غرزة



انك لن تهذى هذا
التايور الشيك الذى يمكنك
ارتداؤه فى الصباح ، وإذا
وضعت اشراب حول عنقك
وشبكيتيه بدبوس جميل
فسوف يمكنك ارتداؤه
للشاء .

بليسيه الجولة الذى
تفتح خطواتك الرشيقية
والاكمام الفضفاضة الشائعة
موضتهما هذا الموسم سوف
يجعلان من التايور صديقك
الحميم .

تستطيعين عمله بكوردنيه
اسود وتبطنيه بسوراه
مطبوع .
وكل ما يلزمك هو ٦٥٠
جرام من الصوف الفلانل
الرمادى ذى الاربعة فتلات
وابرتين تريكو رقم ٣ ثم
قليل من الصبر .

الأشهر ٣١ أكتوبر

معرض عام

لأحدث
أزياء
فصل
الشتاء



عند

شيكوريل
القاهرة - اسوط
وتريمود بالاسكندرية
فرع شيكوريل

١٩٤٦

بلوزات
أنيقة



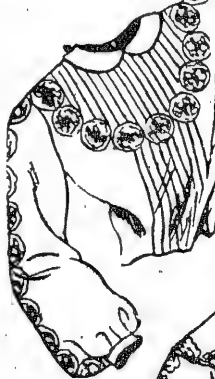
بلوزة من الكريب
دي شين تليس على
تأبير . السكمان
مزمومان على مقصم
من الدانتيل
- بلوزة من
الكريب دي شين
الكورساج
مزموم
السكمان
طويلان
مجليان
بالدانتيلة



- بلوزة أنيقة من الكريب دي
شين الجزء الأعلى منها محلى
بشبات صغيرة .

- بلوزة من الكريب دي شين
أو التوال دي سوا . حلى ما
حول الياقة بدنتلة مستديرة .

- بلوزة من الكريب دي شين
أو اللينو الرقيق . السكمان
متنقحان . والياقة بفيونكة



لا تنسى أن تطلبى من البائع

مع هذا العدد الباترون والكتكوت

هدية من بنت النيل



بريد النيل



انسة ف. الزاهد . سيدى غازى :
(١) الحمام البخارى ارع في
ازالة السمكة من التدليك (٢)
لقد كتبنا كثيرا عن الايتيكيت
فنرجو ان تعودى الى مجموعة بنت
النيل .

انسة ه.م. الرافعى بنتها :

يجب ان تعرض نفسك على
طبيب باطنى . فقد يكون سبب
سقوط شعرك ضعف صحتك .
اما ان ظهر لك ذات صفة معتدلة
فعلبك بتمشيط شعرك يوميا لمدة
خمس دقائق بعد نهوضك من
النوم و قبل ذهابك الى الفراش
ذلك مئاة شعرك ثلاث مرات في
الاسبوع بمرج من زيت الخروع
وزيت الزيتون النقى ثم افسلها
بماء دافى وصابون . جربى ايضا
نفس اطرافه واخبرنا بالنتيجة
بعد مضي شهرين من هذا العلاج .

فتحية الملوك العباسية :

لا توجد طريقة اخرى غير التى
جربتها . ونظن ان الجلد من
النوع الردىء .

انسة قارلة بنت لنيل :

نحن لا نقافى اجرا عن الاسئلة
التي ترد لنا من قارلات بنت النيل
ارسلنى ما يعن لك من اسئلة
لنتجيب عليها .

انسة فيفى بكلية الاداب :

(١) لا داعى للاستمرار فى وضع
هذا الزهم بما ان رموشك قد
عادت غزيرة الى سابق عهدها .
(٢) ارسلنى لنا اسمك وموافقك
لنرشدك الى اخصائى فى جراحة
التجميل ولو اتنا من انصار المثل
الفرنسى الذى يقول «الالف الكبير
لا يقصد الوجه الجميل» .

قارلة بنت النيل ن.ع.١ :

(١) الالام الرياضية لا تخفف
الوزن الا ان مورست بشئ من
القوة والعنف (٢) يمكن دهن
رموش العين بزيت الخروع مع
الحرص على عدم مس العين ذاتها
(٣) يجب أولا معرفة سبب ضعف
صدرك . هل هو من ضعف الغدد
ام من عدم ممارسة الالام
الرياضية . ففى معتدلة وارقمى
ذراعيك الى اعلى ثم الى الجانبين
عشرين مرة . فان لم يفدك هذا
لنرشدك بعد ممارسته بشهر
فيجب ان تعرض نفسك على
اخصائى فى الغدد .

احدى قارلات بنت النيل :

ادعنى رقتك باللين الزبادى
وارتبه عليها الى ان يجف ثم
ادعكه حتى يزول كله ودلكه
بكريم مغد .

سهام عادل محمد الجيزة :

لو كان جادا لطلب منك من
والدك عند تخرجه .

ل.ع.١.م. القازيق :

(١) يجب ان تبادل بعرض يدك
على اخصائى فى الامراض الجلدية
واياك واحملها (٢) يحسن ان
تعالجى حب الشباب بالاستعاض
اكل التوابل والشكولاته واخذ
ملين كل ليلة . اما عن اللبن
الزبادى فهو يفيد البشرة .

ن.ى.ب.١. القاهرة جدا جدا :

لو كنت مكانك حاولت ان اعرف
سبب غضب والدتى على بالسين
والسياسة ونحن لا نريد ان
نصدق ان اما تكره ابنتها .

فوزية معوض جاد بالاسكندرية :

اخطات بتقك البولفى فى الماء
البارد والصابون والبقع التى
حدثت ما هى الا نتيجة نسل
اللون ولا انصحك بمعالجتها لان
هناك طرقا كثيرة قد توصلك الى
اصلاح اللون لكن اخشى انكاش
القماش للدرجة قدس استعماله .

انسة ع. عاشور طالبة بالاميرة

فوزية الثانوية :

لو انك ابعت الطريقة الصحيحة
فى غسل الصوف كما درس لك
بالمدرسة على يد اخصائيات فى
التدبير لما فسدت بلوزتك .
والطريقة التى امامك الان هى
ضرورة ازالة جميع اللون الزمادى
من البلوزة ، فراجمى الباب الخاص
بمعالجة الصوف ثم باب البقع

وازالتها فى كتاب الفصل والسكى
الذى قررت لك الوراثة .

بشيرة عبد الرازق :

تتلجج الجلاني او الكاسانا فى
التلاجة الكهربائية يختلف تماما
عن تلججه فى آلة التلجج المعتادة .
ولكى تتجنبى خشونة الكاسانا عند
استعمالك للتلاجة الكهربائية يجب
تفريغ المزيج عند نصف مرحلة
التلجج فى سلطانية عميقة وضربه
بشدة يضرب البيض السلك حتى
تتكسر الاجزاء ثم يرد ثانيا لاكتمال
مرحلة التجميد ولا مانع من اعادة
ضربه مرارة ثانية فذلك يجعل
المزيج ناعما امس وساجيك الى
طلبك ان شاء الله فى الوقت
المناسب .

البائسة احدى قارلات بنت النيل :

لم هذا الياس يا آسنى فان
فى استطاعتك ان ليردى وذلك ان
تغذيت جيدا وطرقت عنك هذه
الاشياح السوداء . خذى حقن
كالكسيوم وممارسى بعض الالام
الرياضية الخفيفة .

ه.١. ديباط :

لا ننصح باستعمال هذه
السويتات فهى مفرطة للصحة
وعلى أى حال فان من المنكر تصغير

كسوة الاولاد

لم تعد تفاهدا .. لئلا تبهذ
معد واحد كما يهزها .. سن

فستانين للبنات

ببلاطى

بدل للاولاد

بدلة سالوبيت للأولاد

بييجامات

تتريكو

ملابس داخلية

لدى الخ ..

وذلك بأسعاركم

تعمل بها ..

نسيم كونكا

٥ شارع فيزارا (قرب سينما)

١٦٢٢٨ ١٦٢٢٨

٥٧٦٦٦

سلك حديد الحكومة المصرية

صرف تذاكر مشتركة الى الوجه القبلى بأجور مخفضة
للسفر بها بالسلك الحديدية والمبيت فى عربات النوم
والاقامة فى الفنادق

يتشرف المدير العام باعلان الجمهور انه بموجب اتفاق
مع شركة فنادق الوجه القبلى والفنادق الاخرى وشركة
عربات النوم قد تقرر اعادة صرف التذاكر المشتركة بمعرفة
مصلحة السلك الحديدية للحكومة المصرية ابتداء من اول
اكتوبر سنة ١٩٤٩ لغاية ٣١ مارس سنة ١٩٥٠ بأجور
مخفضة للسفر بالسلك الحديدية والمبيت فى عربات
النوم للدرجة الاولى فقط والاقامة فى الفنادق .
وتشمل هذه التذاكر الاقامة فى الفنادق المبيتة بعد .

اسم الفندق	درجة الفندق	الاجرة عن ٥ ايام و ٤ ليال من القاهرة
فندق ونتربالاس	درجة اولى ممتازة	١٦٩٢٠
فندق كاتاركت	درجة اولى ممتازة	١٩١٢٠
باسوان	درجة اولى والسفر بالدرجة الاولى	١٥٠٨٠
الأقصر بالانصر	درجة اولى والسفر بالدرجة الثانية	٩٣٢٥
فندق جراند	درجة اولى والسفر بالدرجة الاولى	١٧٢٧٠
اوئيل باسوان	درجة اولى والسفر بالدرجة الثانية	١٠٠٩٠
فندق سافوى	درجة ثانية ممتازة والسفر بالدرجة الاولى	١٤٢٠٠
بالانصر	درجة ثانية ممتازة والسفر بالدرجة الثانية	٨٠٤٤٥
فندق العالات	درجة ثانية والسفر بالدرجة الاولى	١٢١١٠
بالانصر	درجة ثانية والسفر بالدرجة الثانية	٦٣٥٥
فندق المحطة	درجة ثانية والسفر بالدرجة الاولى	١٢١١٠
بالانصر	درجة ثانية والسفر بالدرجة الثانية	٦٣٥٥

حجم الصدر بتدليكك تدليك دائريا من الداخل الى الخارج فان افلح هذا العلاج لفليك باستشارة اخصائي في الغدد .

؟؟؟

(١) قصي اطراف شعرك ودلكي منابته بصغار بيضة ثم اغسله جيدا بالماء الدافئ والصابون وشطبي شعرك يوميا لمدة خمس دقائق عند النهوض من النوم وقيل الذهاب الى الفراش (٢) لا تعتقد ان الحبوب التي وصفناها لنا هي حب الشباب . اياك وليسها . اغسلها بماء ساخن بقدر ما تحمله وري عليها بعد ذلك شيئا من بودرة التالك .

نونا بشبرا :

قلنا لقارناتنا مرارا الا يفردن شعرهن بالبرمانت . ابني العلاج الذي وصفناه على هذه الصفة لفريك من القارنات ليقيهن شعرهن .

الانسة انعام عبد الله حسن :

(١) يجب ان تعرضي نفسك على اخصائي في الامراض الباطنية . (٢) خذي ملعقة براتين قبل النوم فلا يلبث ان يزول الاسك .

مدواويل ل. ش. بالاسكندرية :

قلنا اكثر من مرة بضر كسي الشعر . استمري على العلاج الذي اشرع عليك به .

سونيا هيني :

يجب ان تخلعي القفاز عندما تصافحين سيدة ويجوز تركه على اليد عند مصافحة رجل .

كاميليا الزقازيقي :

اغسله بالماء الدافئ ومذوب الصابون ثم اشطفيه بالماء الدافئ ثم البارد مسح مرعاة الرخصة واستعمال الضغط بدلا من الدلك في غسله وعصره ثم يعصر جيدا في بشكير ويعلق فوق المشجب في الهواء حتى يجف ثم يكوى (٢) قد يكون ارجاع اللبن نتيجة لكثرة الكمية التي يتناولها الطفل منه . فلا حظي الا زيدا مدة الرضاعة عن ربع ساعة . ارجاعي باب الاطباء هذا الشهر اجتنبي ارجحة الطفل عند الرضاعة . اربتي على ظهره ربنا خفيفا عقب الرضاعة وهو في وضع افقي لطرد الهواء الذي يكون قد ابتلعه مع اللبن . دمه يستريح بعد ذلك في فراشه على جانبه الايمن لمدة كافية .

ا. س. مغافه :

لا ترهقي نفسك . اكثرى من اكل المواد الدسمة والسكرية والفواكه . تنزهي وتومي ببعض التمرينات الرياضية في الهواء الطلق . ابعدى عنك الانساك السوداء واعرضي نفسك على طبيب باطني فقد تكونين مصابة بفقر في الدم .

م.ع. سوهاج :

يمكنك شراء هذه الرسومات من تجار الخردوات او من محال بيع آلات الخياطة .

سماعات الكوم الاخضر :

ارى ان الطريق الوحيد امامك هو الجامعة فالتحقى بكلية الاداب فليست فيها قيود للسمن . لان سنك لا يدخل لك مطلقا الالتحاق بمعاهد المعلمات بانواعها :

علية وهبي السويس :

لا يمكن ازالة البقعة التي حدثت في روبيك الصوف الا بفسله بالماء ومذوب الصابون فاتيبي الطريقة الصحيحة لفسل الصوف التي سبق نشرها في احد اعداد المجلة ولا حظي الدقة في اتباع الرخصة في مراحل الفسل والشطف والمصر حتى تحصلى على احسن النتائج :

س.ع. بحيرة :

جربى غسله بالينزين مرتين ثم اعصره جيدا في بشكير او ملاءة سريز ثم عرسيه للهواء مدة كافية لازالة رائحة الينزين ولا حظي اجراء هذه العملية بمعادان الطبخ وبمعادان عن النار .

فايزة ف. دمياط :

دلكى منابته شعرك يوميا بمزيج من زيت الخروع وزيت الزيتون ثم اغسله جيدا بالماء والصابون .

ستنس بعصر الجديدة :

انت مصابة بضعف عام ويجب ان تقوى نفسك بالحقن بعد عرض نفسك على طبيب باطني .

سامى سعد الدين واصدقاؤه :

نشكركم على عواطفكم الرقيقة وتبادر فلفظتكم الى ان التكتوت سيعود الى الصدور بمفرده قريبا وسيكون اسبوعيا باذن الله . فلا تنزعجوا ولا تقلقوا ايها الاصداقاء الاعزاء .

زيوف اسكندر :

لا وانك مصابة بفقر دم . خذي حذرا مقوية مثل الكالسيوم الذي يتفكك بدليل ضعف نمو اظفارك . اعرضي نفسك ايضا على اخصائي في الانف والاذن والحنجرة بعد ان تتأكدى من أنك غير مزكومة .

الدكتورة عطية محرم بك :

لا نستطيع ان نحكم على مقالة بالنشر او بعدمه قبل قراءتها . اذا لم تنشر .

الانسة حياة عبده بمشنية البكرى :

(١) لو انك اتبعت الطريقة الصحيحة لفسل الحرير لما بهت فستانك . وليس هناك من علاج له سوى ازالة جميع اللون الاحمر .

مارى جرجس بالنيا :

(١) توجد بالادارة الاعداد التي تطليبنها (٢) جربى تدليك منابته شعرك بصغار بيضة ثم اغسله جيدا بالماء والصابون (٣) يمكن اطالة قاتمك بمقدار ثلاث سنتيمترات وذلك بممارسة بعض الالامب الرياضية مثل العقلة والتوازيين . وهذه الاعاب يجب ان كان في استطاعتك العودة الى خاطبي المكتبة راسا .

نجاة عبد الحافظ بدمنهور :

سلم تقولى لنا هل نجحت في السنة الثالثة ام لا وعلى اى حال فاننا لا ننصحك بان تدرسى في منزلك ان كان في استطاعتك العودة الى مدرستك .

كريمة الكيش بالفيوم :

لا يمكن تشخيص ما اصابك انت وصديقتك على الورق . يجب ان تبادرا الى عرض حالتكما على اخصائي .



قرص واحد يكفي !

لا تنتظر حتى يستفحل امر الزكام والانفلونزا فيبعداك عن العمل . حالما تشعر بأول توعل تناول قرصا واحدا من اسبيول ثم تناول قرصا كل ساعتين الى ان يخف التوعل ويؤول .



معامل أدوية ووشن بالمقاهرة

ذات ليلة من الصيف

بقية المنشور على صفحة ٦٢

أجمل ولا أروع منها ..
ومضت دقائق كنت أتأمل
خلالها وجه وفاء الجميل
ومشغتيها الوردتين وقد
ارتسمت عليهما ابتسامة
ساذجة .. ويديها البضتين
وقد تنسابتا على صدرها
لنأف البديع ..

ما كان أجملها في تلك
اللحظة ! ..

وفجأة ، سترت وجه
القمر سحابة كثيفة فأظلمت
السماء واكفهر الجو ..
ورأيت وفاء تفتح عينيها
في ذعر ثم تصرخ في هلع
وهي تشير بأصبعها نحو
السماء :

- وحيد ! .. وحيد ! ..
وأدبرت وجهي في سرعة
إلى حيث أشارت ، فرأيت
نجما يهبط كالسهم المارق
ثم لا يلبث أن يضمحل وهو
بين السماء والأرض ! ..
وفي اللحظة التالية كان
القمر يتلألأ في قبة السماء
بعد أن مزق الغمام وعاد
يثر بسماته البيضاء على
وجه الحياة ..
حدث كل ذلك في أقل
من لمح البصر ! ..

وحين عدت ببصري إلى
وفاء ، رأيته مسجاة على
فراشها ، ورأسها مائل على
كتفها وعيناها مسبلتان وقد
انعقد ما بين حاجبيها ..
وكست أساريرها الحلوة
مسحة كثيفة من الاسى ..
ووضعت أذني على
صدرها .. كان قلبها قد
سكن سكون الابد ! ..
وفي تلك اللحظة ، مزق
السكون صوت الساعة
الكبيرة وهي تعلن الثامنة
مساء ..

وقبل أن يتلاشي من
سمعي صدى الدقات الثمان
رن جرس التليفون في عنف
وما كنت أرفع السماعة إلى
أذني حتى سمعت صوتا
ملهوفا عرفت فيه صوت
محفوظ ، وبلا مقدمات ..

ولست أدري لآتين مبعث
ذلك الشعور أو تعليله !؟

وذات ليلة من شهر
سبتمبر ، كانت حالة وفاء
تنذر بالخطر ، والطبيب قد
غادر لتسوية المنزل ليستدعي
أحد زملائه ، وهو يحذرني
من الجلية أو اتيان شيء يثير
انفعالها فان ذلك قد يؤدي
بحياتها ..

وجلس على مقعد بجوار
الفراش ، وكانت وفاء
مستلقية على ظهرها وقد
استرسل شعرها الجميل
حول كتفيها في هدوء ،
وأغلقت عينيها نصف اغلاقة
وسرحت بنظراتها الهادئة
إلى الافق البعيد .. حيث
غابت مواكب الغروب وبدأ
القمر يرقى سفح السماء
تنثر حواله النجوم كانها
حاشية للملك عظيم ! ..
كانت ليلة صيف لم أر

لزيارتها رغم انني أخبرته
بمرضها ..

وكانت المسكينة كلما
سمعت ذلك ، تسحب الغطاء
على وجهها وأحس بجسمها
يختلج فأدرك انها تبكي ..
فكنت أغادر الغرفة وأنا لا
أملك نفسي من الابتسام
السامت ! ..

ورغم انني كنت أعلم علم
اليقين - من مذكرات وفاء
التي كنت أداوم على قراءتها
جلسة - أن هبها من ذلك
النوع الطاهر العفيف وأن
وحيدا قد ضحى بقلبه من
أجل سعادتها وآثر أن يقبر
حبه من أن يربط حياتها
وشبابها بجواد عليل هزيل
يترقبه الموت في كل لحظة ..
رغم ذلك ، كنت أشعر
بسعادة عجيبة كلما وفقت
خطوة في الفضاء على ما
بينهما من ود وتآلف ..

الخرافة .. لا يقوى عليه ..
حتى الموت ! ..

فقد وقعت في يد رسالة
كانت تحملها إلى وفاء خادمتها
الصغيرة يصف فيها الشاعر
أحزانه وآلامه من صدها
وجفائها ، اختتمها بقوله :
« زهرة حياتي تذبل
وتذوى .. ورياح الموت
تعصف بأوراقها في جنون ..

« ولكن قلبي المسكين ما
زال يحلم ويأمل ، أن أراك
مرة واحدة قبل أن أموت ..
ما أقساك يا وفاء ! »
وكانت وفاء دائما تسألني
عن وحيد ..

ألم يعلم بمرضها ؟ ألم
يستفسر عنها ، أو يأتي
لرؤياها !؟
وكنت دائما أقول لها
انني أراه كثيرا ولكنه لم
يسألني يوما عنها أو يأتي

١٩٥٥



لذيذة كبيرة

صنعت ١٩٥٥ بيروت

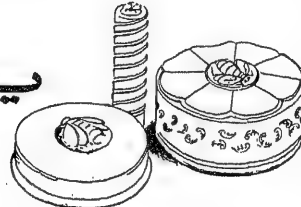


ولكن الجمال الطبيعي أفضل ...

.. وجمال مستحضرات ياردلي هو الجمال الطبيعي .. فان ماكياج للقاعدة ياردلي « ميك - اب - بين » مثلا عبارة عن غشاء رقيق للغاية ولكنه غشاء من لون البشرة الطبيعي يخفي العيوب والتشققات الصغيرة. ثم ان بودرة ياردلي تلتصق بهذا الغشاء وتندمج معه تماما فتبدو بديعة ناعمة لدرجة يصعب معها ان تصدق ان هناك أى اثر للبودرة على وجهك. ومن أحمر الشفاة وأحمر الخدود توجد ألوان فاتحة نقية كالورد .. زاهية مثيرة .. وغيرها خيالية عذبة - تتخزينها كما تشائين

ياردلي مستحضرات التجميل

كلينسنج كريم - نايت كريم (يعرف سابقا باسم سيكر فود) توننج لوسيون - ميك - اب - بين (قاعدة الماكياج) أحمر الخدود - بودرة - أحمر شفاه



YARDLEY LONDON ياردلي ٣٣ شارع اولد بوند - لندن

وصباي .. الذى فرقت بيننا الحياة منذ سنوات ثلاث؟
ما أقسى الندم !! وما أسرع الأيام !
لم يمض غير يومين حتى قرأت فى إحدى الصحف الخبر التالى :
« كان الزوجيه ممدوح عزت يقوم بتنظيف منندسه فانطلقت منه رصاصه طائشة أصابت منه مقتلا فتوفى على الآخر .. »
أهذه هى الحقيقة ؟ أم أن ضميره قد دفعه لان يقدم حياته قربانا على مذبح الحب ؟

ومسحت دموعى ، ثم أمسكت بالقلم لاضع الحيط الاخير .. للقصة !!

— اذا كنت تبحث عن الحيط الاخير للقصة فيمكنك أن تجده .. بين يدي القدر !
وتركني وانصرف ، ورحت أرقبه وهو يمضى الى الخارج وأنا أحس كأن أفعى مجنونة تتلوى فى أحشائي وأسائل نفسي فى حيرة :
— أهذا الانسان المحطم هو (ممدوح) رفيق طفولتي

أخبرني فى سرعة واضطراب .. أن « وحيد » قد مات .. وسألته فى خبيل وأنا الهت : متى ؟ ..

وقال وهو يغلق السكة : فى تمام الثامنة .. الآن .. ووضعت السماعة مكانها وكل عضلة فى كياني تختلج والعرق يتصبب على جبيني فى غزارة ..

وأفقت من ذهولي على صوت ضميري الذى هب فجأة وراح يقصف كالرعد : « يا وغد ! .. يا نذل ! .. كيف طاولك قلبك أيها الحيوان على أن تحول بينهما ؟ !

لقد وقفت فى طريقيهما وهما من الاحياء ، أما الآن فلا سلطة لملك عليهما .. وهما أنت ترى أنهما قد ماتا فى لحظة واحدة ليعلمك أن الحب أقوى من كل شئ .. حتى من الموت ! .. »

وأحسست فداحة الجرم الذى ارتكبته فى حق هذين البرئين ، ووددت فى تلك اللحظة لو استطعت أن أحرق نفسي بخورا لأرفعه الى روحيهما .. عله يشفع لى عندهما أو يخفف من مرارة الكأس التى ملأته من أنانيتي ونذالتي وظللت أنقص بها حياتهما حتى أشفق عليهما الموت فاختطفهما من بين يدي .. !

وصمت محدثي برهة ، وأخرج على أثرها منديله فمسح العرق الذى تصبب من جبينه واختلط بدموعه .. وظللتنا لحظة من صمت ثقيل ، قبل أن يعاود الحديث وهو يلهث :

— لعل القصة راقتك ؟
وقلت مداعبا :
— يخيلى الى انها لم تكتمل فصولا بعد ! ..
وهمس فى مرارة وقد شردت نظرائه :

وباعهم ونينا خلخالها..

لاستاذ طلبه رزق

المفكرة الصغيرة .. ان في أعماقها فكرة .. فكرة ضئيلة صغيرة تطوف برأسها وذهنها ، ما تكاد تلوح وتومض في أعماقها حتى تختفي وتستر وتتركها في حيرة وقلق عجيبين غريبيين وان الايام والليالي تتابع وتتوالى والفكرة في رأسها : تزداد وضوحا وبريقا وتوهجا .

وذات ليل وهي تتقلب مسهدة على سطح الدار تحت ضوء القمر وقد غاب عنها زوجها في موجة نوم عميقة لذينة ، استطاعت دنيا أن تكون وجها لوجه أمام هذه الفكرة التي نضجت واستوت وشبعت تقليبا وثقوبا ، ولم يبق غير تنفيذها وجعلها حقيقة واقعة .. انها فكرة سهلة ناعمة وتنفيذها سهل خلخالها هذا تبعه وتشترى بثمنه عجلة جاموس صغيرة وليدة تربى في الدار وتكبر وتصير جاموسة تنفع زوجها الفقير الذي لا يملك جاموسة ولا بقرة ولا حمارة ، وتغنيه عن اقتراض بهائم جيرانه أو تأجيرها ، وتلد ، وتحلب اللبن ، ومن اللبن تستطيع أن تصنع الزبد والجبن وتبيعهما في السوق .. حقا حقا هذه فكرة طيبة وتنفيذها سهل ، وبغداد السوق ، وأراحت يدها على صدره ، صدر زوجها النائم المرقق في النوم الى جانبها ، فما أحس بيدها ولا شعر بها ، ان التعبد الجهد العذبة يبذلها في يومه يعلنانه بنام : نوما ثقلا عميقا ، ونظرت اليه بعينها وتاملت وجهه المتعب تحت ضوء القمر ، وأطالت نظرها الحانية الحاملة المشفقة ثم اغضت عينيها على صورة

جلو : « صحيح الخلخال حلو يا ياسمين » فقالت ياسمين « حلو خالص زى الشهيد .. ربنا يجعله مبروك عليك .. » فقالت دنيا : « تفضل .. » وردت تفضل ياأختي .. » وردت ياسمين بقولها : محروور ومبروك عليك يادنيا تلبسيه دائما في العز والهنا .. مين اشتراه لك ؟ قالت دنيا : اشتراه لى أخويا الحسنين من شيين مع جهاز الفرح ... له مدة كبيرة .. فقالت ياسمين : لكن الى يشوفه ويشوف لمعته الحلو يقول دالسه جاى من الصاغة الوقت ...

وصرفهما عن حديثهما واسترعى انتباههن جميعا قول صاحبة أخرى : أنظرن الى جاموسة الشافعى أبو عبد العال اسم الله عليها ، شكلها جميل وجسمها كبير ونظيف ، وهادية أصغر بنت تقدر تسوقها .. أوه بنته ضفية الصغيرة النبى حارسها هى الى جاية تسقيها ...

واستمرت أحاديثهن وتشعبت .. حتى اذا انتهين منها وملاّن جرارهن حملنها فوق رهوسهن واتخذت سبيلهن نحو القرية وتفرقن كل الى دارها .. أما دنيا ذات الخلخال فان حديث الجاموسة وحديث الخلخال لم يبرح ذهنها ولم يزيلا فكرها .. لقد كانت تنظر الى خلخالها ولمعته وجماله فى نهاية ساقها ... ثم تفكر فى جاموسة الشافعى أبو عبد العال . ترى أى اقتران هذا الذى يقرن خلخالها بجاموسة الشافعى وما الذى يجعلها على ذلك التفكير فى هذين الأمرين ؟ عجباً لك يادنيا .. عجباً لك أيتها

وبخلخالها الجميل من أثرية الطريق ، وتزيد فتتوضح وجهها وعقها وجزءا من صدرها بماء النهر وتحس لذلك بلذات جميلة فما تلبث أن تعيد ذلك وتكرره كما تفعل صاحباتها .. وارتفع صوت احدى صوحيحاتها بقولها : « يا حسن خلخالك يادنيا .. الخلخال جماله ناطق على رجليك يادنيا » وابتسمت دنيا لهذا الثناء على خلخالها الجميل وردت على محدثتها فى صوت

دعائها جمال الغروب ونسيم الاصيل العليل فاستجابت للدعاء وهمت خفيفة مشرقة الوجه باسمه الشجر ، وأخذت جرتها على رأسها ووضعتها على رأسها وضعا مائلا فيه تائق وعجب ثم اتخذت سبيلها نحو شاطئ النهر .. وحين أقبلت على الموزد حيث صاحباتها اللاتي دعاهن مثله جمال الغروب ونسيم الاصيل العليل ، ثم أنزلت جرتها من فوق رأسها ونحتها جانباً وخلعت خمارها ووضعتها فوق الجرة وكشفت عن ساقها وخاضت مع الخاضات تغسل قدميها وتزيل ما علق بهما

أحدث واردات البضائع الشنوية سليم صيدناوى وشركاه وسمان معروضات خصوصية يوم الاثنين ٣١ أكتوبر ١٩٤٩

معطف للسيدات صوف نقى ببطانة حرير ٤٩٥
فستان للسيدات جرسية صوف ماركه ولزى ٦٩٥
فستان للسيدات صوف نقى ٣٩٥ و ٢٩٥
فستان للانسات صوف نقى جميع المقاسات ١٢٥
بنسوار صوف نقى ٢٩٥
بول اوفر كم طويل للسيدات صوف نقى ١٠٠
كوبيتزون للسيدات انجلوشين مطرزة باليد ٧٥
بدلة اولاد جميع المقاسات ٢٥٠
معطف للرجال صوف تويد انجليزى ببطانة حرير ٧٧٥
جاكته اسبور للرجال صوف تويد انجليزى ٣٩٥
بيجامات للرجال صوف نقى مقلد ٣٥٠
بيجامات للرجال كستور مقلد ١٢٠
بيجامات اولاد كستور مقلد ايندا من ٦٥
شرابات للرجال صوف نقى مقلد صنع انكلترا ١٨
شرابات للرجال قطن مقلد فانتزى ١٠
شرابات للسيدات قطن صنع انكلترا ١٥
كستور قطن مطبوع « بوتاج » عرض ٧٠ سنتى ٢٠

واردات متوازية من أجمل الأقمشة الصوفية وأحدث
مبكراتها لزوم المساتين والمطافيد واليهام

قالوا

في الفضيلة

— ان الفضيلة عنصر من عناصر الحب بحيث اذا انتفت عاد الحب بهيما محضا .

(نقولا حدادا)

— « ان فضائلك هي عاداتك فلا تنعت الآخرين بانهم ليسوا فضلاء لان لهم عادات تغاير عاداتك » .

(برنارد شو)

— « ان من تقاليد كل طبقة ان تبشر بالفضائل التي ترى لها ضرورة في حياتها فالغنى يدعو الى فضيلة الادخار والتعطل يشيد بكرامة العمل والعمال » .

(أوسكار وايلد)

— « الحسناء دون فضيلة كالوردة بدون رائحة » .

(بوستان)

— « اربعة أشياء واجبة في المرأة : الفضيلة تقطن في قلبها والحشمة تلمع على جبينها والطف يتدفق من شفثيها والعمل دائما بين يديها » (حكيم)

— « يكون الرجال كما تريد النساء فاذا أردت أن تجعل الرجال من ذوي الهممة والفضيلة فعلم النساء الهممة والفضيلة » .

(روسو)

— « لا حياة لامة بلا حرية ولا حياة للحرية بلا فضيلة » .

(حكيم)

جمع الحسيني الخياط

وبعد أن كان العفيفي أبو مندور يكتفي بزرع اثني عشر قيراطا التي يؤجر نصفها ويملك نصفها الآخر، صار يزرع فدانين كاملين ... وبنت عليه النعمة وتفتحت عيناه للحياة، وصار يرى كل ما فيها بعين جديدة واعية ناقدة . وكان مما تفتحت عليه عيناه وزوجته زوجها دنيا .. انها ليست على ما يبغي ويود من الحسن والجمال ... انها بشعة ليس فيها جمال .. انها ليست في مثل جمال جارتهم زينب الارملة التي مات عنها زوجها من شهرين وورثت عنه سبعة قراريط كاملة .. ان دنيا امرأة دميمة لا تطيب معها الحياة ومادفعه على البقاء معها غير الفقر .. وبدأت فكرة قوية وجريئة تساور نفسه وقلبه من ذلك اليوم الذي كان فيه في السوق يشتري اللحم وحاجات الدار وحملته قدامه لكان تجار الماشية، ورأي هناك جاموسة تباع في مثل حجم جاموسته وعمرها وقوتها وقد بيعت بتسعين جنيتها كاملة تقدها المشتري لصاحبها جنيتها بعد جنيه ...

من هذا اليوم والفكرة الجريئة القوية تعاوده في كل لحظة وتملا رأسه وفكره وذهنه .. تسعون جنيتها كاملة يمتلكها .. تسعون جنيتها ثمن بيع الماموسة .. التي يشارك فيها بالنصف انه يملك مالا يكفي لانفاذ فكرته اللذيذة الحيوية التي تملا رأسه وتأخذ عليه كل تفكيره ..

وتغيرت معاملته لزوجته دنيا وعراها نفور وجحود وقسوة .. وشاهدت صورة دنيا في عينيه وصارت بغضه مقبحة .. وظل

البقية على الصفحة التالية

— أيوه .. أبيع واشتري عجله .. العجلة تكبر وتبقى جاموسة تنفعنا أنت عارف غرقتنا يوم الحرج والسقى والدراس وتذللنا للحيوان وغير الحيوان .. والله شوره يادنيا ..



لكن انت مالك ، وايه ذنك تبيعي خلخالك وتتحرمي منه ؟ ..

— هو الخلخال نافعي بايه ؟ .. والله الجاموسة تبقى بيني وبينك ننتفع منها بشوية لبن وحة جينة وزيدة وتنفك في الغيط .. والله كلاك خلو يادنيا ورأيك مضبوط في محله ..

وتمضي الايام على خير ما تحب دنيا فيباع الخلخال ، وهو كل ما تملك من دنياها وتشتري بثمنه عجلة صغيرة وتربي العجلة في الدار ، وتكبر وتسمن ، وتصير جاموسة تنفع العفيفي في الحقل فتحرت وتروى وتدرس .. ثم تحبل وتلد وتحلب اللبن وتجدو بالخير وتتقدم حياة الاسرة الصغيرة ويفرحها شيء من الهناء وشيء من اليسر .. تماما كما تمننت دنيا يوم رأت جاموسة جارها الشافعي أبو عبد المال

وجبه ودفنت وجهها في صدره العريض وجرت الغطاء غلته وعليها واستسلمت معه لسلطان النوم اللذيذ ..

وأصبحت مشرقة خفيفة الخطر رشيقة الحركة ، تملا الدار أنسا وبهجة ، وبعد أن انهي صلاته وتناول لقمة الفطور ، يدرته بقولها : اسمع يا عفيفي .. في دماغك حكاية عايزه أقولها فنظر اليها بانتباه وقال

خير خير يادنيا .. ياترى حكاية ايه .. قولها .. خلخال .. عايزه أبيعته النهارده واشتري بثمنه عجلة جاموس صغيرة .. تبيعي خلخالك ؟

سيدتي

قبل ان تقومي بشراء لوازمك زوري محل

نسيم كوينكا

5 شارع قنات الدود

فريب شيكوريه

فانجدين كل ما يلزمك بأقل الأسعار

تليفون ٤٦٢٢٨ ٥٦٢٧٥٧

وفي اصل يوم كان نساء
القرية ينتشرن في ميساه
الشاطيء الضحلة يفتسلن
ويمالئن جزارهن ويستقن
مواشيهن ويتناقلن اخبار
القرية وأحاديثها وقالت
احداهن : انا سمعت خبر
يا اولاد مشى قادرة اصدقته
وقالت ثانية : خبر ايه .
قالت الاولى : العفيفى ابو
مندور اتجوز زينب ارملة
احمد ابو يوسف .. وقالت
ثالثة : يا خبر ابيض ..
الكلام صحيح ؟ قالت رابعة
آه صحيح جوزى حضر
امبارح الكتاب رهو الى نده
المأذون .. قالت الثانية :
هيا دنيا وحشه يا اولاد ؟ ..
فقالت الثالثة : ابدا والله ما

هى وحشه .. لكن تستاهل
ايوه يا اولاد دنيا تستاهل،
باعت خلتها واشترت له
بشمه عجلة .. وقالت امراة
اخرى : والعجلة كبرت وبقت
جاموسة والجاموسة ملت
البيت خير ، والخير فتح
عينين الرجل الطماع ...
الخابين .. وقالت واحدة
منهن ساذجة : يا حرام بقى
العمدة يا اولاد ما بقدرش
يشوف الحكاية دى وبطل
جواز الاثنين . وضحكت
النساء جميعا لان العمدة
هو الاخر زوج لامراتين
وردت عليها واحدة تعلمت
في مدرسة القرية : ابدا
العمدة ما بقدرش بعمل
حاجة دا الجواز والطلاق
حق للراجل حسب الشرع
والقانون . فقالت الساذجة
وهى كالغضبية : لا لازم
العمدة يشوف له حل في
الحكايات دى .. حرام
يخلووا الطلاق والجواز ساب
كده .. كل الراجل ما يلاقى
في ابده قرش يروح يتجوز
مرة ثانية ويجيب ضرة
لامراته الى صبرت على
فقره وتعبه ..

وركن النساء المتحدثات
جميعهن الى صمت عميق
حين راين دنيا مقبلة عليهن
يكسوها حزن صامت
ويملؤها صمت حزين ! ..

باعت دنيا خلتها

بقية المنشور ص ٦٩

العفيفى ابو مندور على حاله
تلك حتى وجد فى نفسه
قوة غريبة وشجاعة نادرة
وحزما وعزما صارمين
نافذين ووجد نفسه يستيقظ
ذات صباح ويتجه نحو
مربط الجاموسة العريضة
ويفك قيدها ويقطعها من
رسمتها ويمضى بها نحو
السوق .. وما هى الساعة
واذا الجاموسة قد بيعت
وقبض العفيفى فيها ثمانيا
وتسعين جنيه مصرية كاملة
وأقبل الرجل على زوجته
وحيدا ، متجها ، غليظ
الوجه والقلب ، جاف الملامح
والنفس .. وهالها ما رأته
من اقباله هذا .. وهالها
أكثر محبته وحيد والجاموسة
ليست معه ، فسألته فى
لهفة :

- مالك يا عفيفى جرى
ايه ؟ .. وفين الجاموسة ؟
وأجابها فى صرامة :
- الجاموسة بعته ..
وأخذت دنيا ، وارتاعت
ودقت صدرها بيدها وقالت :
- يا خير اسود يا عفيفى
.. صحيح الجاموسة اتباع
دا يبقى خراب كبير يا عفيفى
فرد الرجل فى قسوة رادعة :
- أيوه الجاموسة راحت
فى داهية واذا فتحت بقبك
بكلمة واحدة انت وراها
كمان .. اطلقك واستريح
منك .. أقدر اطلقك حالا فى
دقيقة واحدة واتجوز واحدة
بعمر ك ..

وصعقت دنيا للنساء
الفاجئ والمصيبة المفجعة
وسقطت على الأرض وخرجت
من فمها بلا وعى كلمة :

- تطلقنى ..
وقال هو :

- أيوه اطلقك .. هو
الطلاق حرام .. الطلاق
أمر خلله ربنا .. الطلاق
حق من حقوق الراجل ..



برودت نرد أحمر الشفافة رويج بيزيه

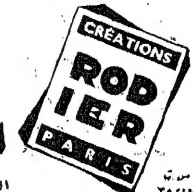


ايرىال
أصرون للفتاتين
جيسافلور
بريه للفتاتين

الصالون الأخصر

الأمسكندرية

القاهرة



٢٥ ٥٥٠

شركة مصطنع للغزل والنسيج

مصانِعها بالمحلة الكبرى

تنسج

جميع أصناف المنسوجات
للستات والرجال
بها تشكيلات كبيرة من
الرسومات الحديثة
ذات الألوان الثابتة

خامات

دابولانات

مطبوعات عربية ويطالي



توجد في جميع المحلات التجارية



الخطوط الفرنسية